PSICHOLOGIJA

ASMENYBĖS ir BENDRAVIMO

Danutė GAILIENĖ
Laima BULOTAITĖ
Nijolė STURLIENĖ

TYTO ALBA

XI-XII

Danutė Gailienė, Laima Bulotaitė, Nijolė Sturlienė

ASMENYBĖS ir BENDRAVIMO PSICHOLOGIJA

TYTO ALBA

Danutė GAILIENĖ
Laima BULOTAITĖ
Nijolė STURLIENĖ

ASMENYBĖS ir BENDRAVIMO PSICHOLOGIJA

Vadovėlis XI–XII klasėms

Vilnius 2002

UDK 159.92(075.3)
Ga-163

Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos
rekomenduota 2001 12 11, Nr. 259

Recenzavo:
doc. dr. Jūratė Baranova,
doc. dr. Rasa Bieliauskaitė

© Danutė Gailienė, 2002
© Laima Bulotaitė, 2002
© Nijolė Sturlienė, 2002
© Kazimieras Paškauskas,
dizainas, 2002
© „Tyto alba", 2002

ISBN 9986-16-251-3

Turinys

PRATARMĖ 9

ŽMOGAUS RAIDA *(L. Bulotaitė)*

I. RAIDOS PSICHOLOGIJA 12
1. Paveldimumas ar aplinka 13
2. Ekologinės sistemos 16
3. Amžiaus tarpsnių periodizacija 19
4. E. Eriksono asmenybės raidos teorija 19

II. PIRMIEJI GYVENIMO METAI 23
1. Prenatalinis periodas 23
2. Kūdikystė 25

III. VAIKYSTĖ 31
1. Ankstyvoji vaikystė (1–4 metai) 31
2. Pirmoji vaikystė (4–8 metai) 39
3. Antroji vaikystė (8–11–12 metų) 50

IV. PAAUGLYSTĖ IR JAUNYSTĖ 55
1. Paauglystės krizė 57
2. Pažintinė raida 59
3. Paauglių emocijos 60

V. BRANDA 70
1. Fizinė raida 71
2. Pažintiniai gebėjimai 71
3. Brandumo kriterijai 72

VI. SENATVĖ 74
1. Senėjimo procesas 75
2. Pažintinė veikla senatvėje 76
3. Seno žmogaus vieta visuomenėje 81

ASMENYBĖ *(D. Gailienė)*

Kas yra asmenybė? 84

I. PSICHODINAMINĖ ASMENYBĖS SAMPRATA 86
1. Psichoanalizė 86
2. Ego gynybos būdai 90
3. „Neofroidininkai“ 92
4. Psichodinaminės krypties vertinimas 93

II. BRUOŽŲ TEORIJOS 96
1. Asmenybių klasifikavimas 97
2. Bruožai – pagrindiniai asmenybės elementai 98
3. Bruožų kompleksai – asmenybės tipai 101
4. Kas nulemia mūsų elgesį – asmenybės bruožai ar situacija? 103

III. HUMANISTINĖ-EGZISTENCINĖ KRYPTIS 105
1. „Svarbiausi klausimai“ 105
2. Prasmė – žmoguje. Savastis (tikrasis Aš) 106
3. Prasmė – tik už žmogaus ribų 108
4. Humanistinės-egzistencinės krypties įvertinimas 110

IV. SOCIALINĖ KRYPTIS 112
1. Alfredo Adlerio individualioji psichologija 112
2. Biheviorizmas 114
3. Socialinė-kognityvinė kryptis 116

BENDRAVIMAS *(N. Sturlienė)*

I. BENDRAVIMO PROCESAS 120

II. KOMUNIKACIJA 126
1. Komunikacijos procesas 126

2. Kalba ir kalbėjimas 130
3. Kūno kalba 137
4. Bendravimo kliūtys 153
5. Klausymasis 157

III. SOCIALINIS SUVOKIMAS 165
1. Socialinio suvokimo ypatybės 166
2. Atribucija 172
3. Nuostatos 176
4. Stereotipai 182

IV. SOCIALINIAI SANTYKIAI 188
1. Socialiniai vaidmenys 188
2. Konfliktai 193
3. „Psichologiniai žaidimai" 211

GYVENIMO SUNKUMAI *(D. Gailienė)*

I. PSICHOLOGINĖ SVEIKATA 216
1. Sveikas žmogus 216
2. Žmogaus poreikiai ir motyvai 219
3. Brandi asmenybė 223
4. Gyvenimo prasmė 225

II. STRESAS. STRESO ĮVEIKA 229
1. Streso reakcija 229
2. Stresas – tai gerai! 232
3. Žlugdantis stresas 232
4. Streso įveika 233

III. PSICHOLOGINĖS KRIZĖS IR TRAUMOS 236
1. Krizė – ir pavojus, ir šansas 237
2. Krizės procesas 238
3. Traumų psichologija 241
4. Kas padeda įveikti krizę? 245

IV. AGRESIJOS PROBLEMA. Į KITUS IR Į SAVE NUKREIPTA AGRESIJA 248
1. Žmonių agresyvumas 248
2. Išreikštas ir neišreikštas pyktis 251
3. Autodestruktyvus elgesys 254
4. Į save nukreipta agresija – savižudybė 255

V. PAGALBA 261
1. Pagalbos psichologija 261
2. Psichologijos žinios – pagalba įvairiose gyvenimo srityse 262
3. Anoniminė psichologinė pagalba telefonu 263
4. Socialinė parama. Pagalbos sau judėjimai 264
5. Profesionali psichologinė pagalba 266
6. Kur ieškoti psichologinės pagalbos 269

REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA 270

SPECIALIŲJŲ TERMINŲ IR SĄVOKŲ ŽODYNĖLIS 271

ASMENVARDŽIŲ RODYKLĖ 276

PRATARMĖ

Psichologija – be galo įdomus mokslas. Ją studijuojant atsiveria vis naujų horizontų apie žmogų (taigi ir apie kiekvieną iš mūsų). Žinoma, visko nesužinosime niekada, nes žmogus visad bus ne tik atradimų šaltinis, bet ir giliausia paslaptis.

Rašydamos šią knygą, norėjome pasidalyti su jumis svarbiausiomis žiniomis apie asmenybę, žmonių santykius ir žmogaus raidą. Siekėme ne tik pateikti žinių, bet ir įtraukti jus į žmogaus tyrinėjimo procesą, skatinti mąstyti, studijuoti. O studijavimas – tai susipažinimas su įvairiomis nuomonėmis ir įvairiais požiūriais į tą patį reiškinį. Štai kodėl stengėmės neperkrauti knygos faktais ir detalėmis, bet siekėme apibūdinti esminius dalykus ir problemas. Norėdamos parodyti, kad nėra galutinių dogmų, kad kiekvienas naujas žingsnis psichologijoje ne tik ko nors mus moko apie žmogų, bet ir kelia naujų klausimų, dažnai pateikiame kritiškus vertinimus, skirtingas nuomones.

Pagaliau, kad nepasidarytume per daug rimti, tekstą paįvairinome ironiškais intarpais – *lyriniais intermezzo.*

Lyrinis intermezzo

SKAITYMO PASEKMĖS

Kaip ir dauguma nuobodžių žmonių,
aš visą gyvenimą troškau žinių.
Į kiekvieną spausdintą žodį kibau,
tiesiog svaiginausi naujienom ir skaičiais.
Tai gal protingesnis tapau?
Vargu bau!
Žinau, kad mano kūną išskaidžius,
be vandens,
be tulžies,
be meilės gimtinei,
rastume truputį geležies.
Maždaug vienai viniai.
Tačiau detaliau apgalvojus šią mintį,
ar verta vinis
iš poetų gaminti
Pasisekė man sužinoti laiku,
Kiek nuo čia iki Tokijo
tilptų plaukų,
tik, regis, nerasime kvailio tokio,
kurs
dėliotų
po
plauką
nuo
čia
ligi
Tokijo!
[...]

Vladas Šimkus. *Bitės pabėgėlės.* V., 1973, p. 28.

Tikriausiai tai ne visai panašu į tokį vadovėlį, prie kokių esate įpratę. Rašydamos galvojome ir apie tai, kad ne visose mokyklose yra specialios psichologijos pamokos, todėl rengėme knygą, kuri tiktų platesnei auditorijai. Net jei neturite psichologijos pamokų, skaityti šį vadovėlį jums gali būti įdomu ir naudinga.

Parinkdamos temas šiai knygai, galvojome ir apie jūsų praktinius psichologinius poreikius. Tikimės, kad pateiktos užduotys, klausimai, patarimai padės jums kai ką suprasti ir apie save.

Jei susidomėjote, psichologijos žinias ir toliau galima gilinti įvairiais būdais. Lietuvos psichologai jau yra parašę nemažai įdomių knygų. Jas stengėmės čia nurodyti ir pacituoti. Be to, Lietuvoje yra išleista iš kitų kalbų verstų gerų kūrinių. Pateikiame dėmesio vertų knygų sąrašą.

Labai vertingas žmonių pažinimo šaltinis yra ir grožinė literatūra. Menininko genijus leidžia įžvelgti tokias žmonių gelmes, kokių neperteiks jokie moksliniai terminai. Kita vertus, abu šie žmogaus pažinimo būdai vienas kitą papildo, todėl skaitydami rimtus literatūros kūrinius pagilinsite ir psichologijos žinias.

Sėkmingo studijavimo.

Danutė Gailienė, Laima Bulotaitė, Nijolė Sturlienė

ŽMOGAUS RAIDA

I. RAIDOS PSICHOLOGIJA 12
1. Paveldimumas ar aplinka 13
2. Ekologinės sistemos 16
3. Amžiaus tarpsnių periodizacija 19
4. E. Eriksono asmenybės raidos teorija 19

II. PIRMIEJI GYVENIMO METAI 23
1. Prenatalinis periodas 23
2. Kūdikystė 25

III. VAIKYSTĖ 31
1. Ankstyvoji vaikystė (1–4 metai) 31
2. Pirmoji vaikystė (4–8 metai) 39
3. Antroji vaikystė (8–11–12 metų) 50

IV. PAAUGLYSTĖ IR JAUNYSTĖ 55
1. Paauglystės krizė 57
2. Pažintinė raida 59
3. Paauglių emocijos 60

V. BRANDA 70
1. Fizinė raida 71
2. Pažintiniai gebėjimai 71
3. Brandumo kriterijai 72

VI. SENATVĖ 74
1. Senėjimo procesas 75
2. Pažintinė veikla senatvėje 76
3. Seno žmogaus vieta visuomenėje 81

I. RAIDOS PSICHOLOGIJA

Mes dažnai stebimės, kaip iš mažos sėklelės galėjo išaugti tokia didelė ir graži gėlė. Be abejo, tą sėklelę reikėjo prižiūrėti – pirmiausia parinkti tinkamą dirvą, paskui laistyti, paremti, saugoti nuo šalčio, tiesioginių saulės spindulių ir vėjo.

Tačiau sutikite, kad dar didesnis stebuklas – žmogus. Juk jis atsiranda iš tokios mažytės kiaušialąstės, kurios net plika akimi negalima pamatyti! O vėliau iš mažo ir bejėgio kūdikio tampa stipriu, gražiu ir savimi pasitikinčiu suaugusiuoju. Kaip tai vyksta? Kas lemia, kad vaikas auga, bręsta, įgyja naujų įgūdžių ir gebėjimų? Kaip ir kiek jam reikia padėti šiame procese? Į šiuos klausimus bando atsakyti ir biologija, ir medicina, ir chemija, ir daugelis kitų mokslų. Manome, kad mokydamiesi biologijos jau pakankamai daug žinote, kas vyksta ląstelės viduje, kaip funkcionuoja įvairūs žmogaus organai ir sistemos. Tačiau ar tai paaiškina, kodėl vieni žmonės mėgsta skaityti knygas, kiti – kepti pyragus, treti – žaisti futbolą ar paprasčiausiai žiūrėti į plaukiančius debesis? O ar galite atsakyti į klausimą, kodėl maži vaikai žaidžia su lėlėmis, o paaugliai su kompiuteriais? Arba kodėl pradinukai nesimoko chemijos? Būtent į šiuos ir panašius klausimus gali atsakyti psichologijos mokslas. O geriausiai – **raidos psichologija.**

Raidos psichologija – psichologijos šaka, tirianti žmogaus psichikos raidą nuo gimimo iki mirties. Ji apima vaiko, paauglio, jaunuolio, subrendusio žmogaus psichologiją ir gerontopsichologiją (senatvės psichologiją).

Stengiamasi nustatyti kiekvieno žmogaus amžiaus tarpsnio psichikos ypatybių ir procesų, asmenybės savybių susiformavimo ir raidos dėsnius.

Žmogaus raida skirstoma į tris pagrindines sferas. Tai:

- **fizinė raida** – kūno pokyčiai (ūgis, svoris, jutimo organai); motorikos raida ir pan.;
- **kognityvinė raida** – visi pažintiniai procesai: pojūčiai, suvokimas, mąstymas, atmintis, kalba ir kt.;
- **psichosocialinė raida** – asmenybės, emocijų, ryšių su kitais žmonėmis rutuliojimasis.

Be abejo, šių trijų sferų skirstymas yra sąlyginis, nes žmogaus raida vieninga. Paskutiniųjų dešimtmečių psichologijoje ypač pabrėžiama žmogaus kūno, proto ir jausmų raidos vienovė. Sulėtėjus vienos kurios nors sferos raidai, kenčia visos asmenybės raida. Tačiau tyrimai liudija, kad žmogaus psichika yra labai lanksti ir turi daug kompensavimo galimybių. Nebegalėdamas lavinti kurios nors psichikos funkcijos, žmogus jos trūkumą kompensuoja labiau lavindamas kitas funkcijas. Pavyzdžiui, neregių labai gerai išlavėjusi klausa, lytėjimas.

Taigi kiekvienas raidos aspektas labai susijęs su visomis trimis sferomis. Pavyzdžiui, kalbos rutuliojimasis priklauso ir nuo fiziologinės brandos (kalbos padargų), ir nuo socialinės aplinkos (kiek ir kokios kalbos vaikas girdi).

1. Paveldimumas ar aplinka

Kas svarbiau – ar tai, ką mes paveldime iš tėvų, ar aplinka – mokymas, auklėjimas? Tai senas mokslininkų diskusijų objektas.

Biogenetinės krypties tyrėjai teigia, kad **visą žmogaus raidą lemia biologijos dėsniai.** Mokymas ir auklėjimas nelabai gali juos paveikti. Žmogaus raida – spontaniškas

XX. LAUMIŲ DOVANOS

Tai buvo didelis laumių susirinkimas, skirtas dovanų išdalinimui per paskutines dvidešimt keturias valandas atėjusiems į šį pasaulį naujagimiams.

Visos šios labai senos ir įnoringos Likimo Seserys, šios keistos skausmo ir džiaugsmo Motinos, buvo labai skirtingos: vienos atrodė niūrios ir surūgę, kitos išdykėliškai linksmos ir apgaulingos; vienos – jaunos, kurios visada buvo jaunos, kitos – senos, kurios visada buvo senos.

Visi tėvai, kurie tikėjo Laumėmis, į susirinkimą atėjo su savo naujagimiais ant rankų.

Gabumai, Galimybės, sėkmingi Atsitiktinumai, neįveikiamos Aplinkybės – viskas buvo sukrauta šalia teisėjų stalo, – kaip dovanos estradoje prizų dalinimo dieną. Skirtumas buvo čia tik toks, kad šios Dovanos nebuvo atlyginimas už pastangas, bet, priešingai, malonė, teikiama tam, kuris dar negyveno, malonė, galinti nulemti jo likimą ir lygia dalia tapti jo laimės arba nelaimės šaltiniu.

[...]

Charles Baudelaire*. *Paryžiaus Splinas.* Vilnius, 1995, p. 103.

procesas ir bet koks suaugusiųjų kišimasis gali pakenkti, o ne padėti.

Aplinkos ir suaugusiųjų vaidmuo, pasak šios teorijos atstovų, turi apsiriboti vien priežiūra ir aprūpinimu. Deja, tyrimai liudija, kad jei vaikystėje vaikai mažai bendrauja su suaugusiaisiais, jeigu jie nemokomi tam tikrų dalykų, jeigu nesirūpinama jų auklėjimu, jų raida gerokai sulėtėja. Apie tai, kad vien paveldimumas nenulemia lavėjimo, liudija faktai apie vaikus, kurie išaugo džiunglėse tarp žvėrių. Kai jie buvo rasti, nemokėjo nei vaikščioti, nei kalbėti. Taigi vien paveldimumo neužtenka.

Sociogenetinės krypties atstovai mano, kad **aplinka – svarbiausias vaiko raidos faktorius.** Jų požiūrį geriausiai nusako teiginys, kad „vaikas yra sukuriamas, o ne gimsta“. Šios teorijos atstovai teigia, kad pasitelkę tinkamus mokymo ir auklėjimo metodus mes galime „sukurti“ bet kokį žmogų nepriklausomai nuo paveldimumo. Tačiau šios krypties atstovai negali paaiškinti, kodėl vienos šeimos vaikai, kuriuos supa ta pati aplinka, kurie vienodai auklėjami ir mokomi, užauga tokie skirtingi.

* Adaptuotų (sulietuvintų) asmenvardžių rašymas pateikiamas knygos pabaigoje – *Asmenvardžių rodyklėje.* (Leid. past.)

Tai įdomu

AMALOS IR KAMALOS ISTORIJA

Vienas indų misionierius pranešė valdžiai apie dvi neaiškias būtybes, gyvenančias vilkų rujoje. Surengus ekspediciją tinklais buvo pagauti keli vilkai ir du „vilkų vaikai". Paaiškėjo, kad tai dvi mergaitės. Vienai buvo aštuoniolika mėnesių (ji buvo pavadinta Amala), kitai – aštuoneri metai (jai duotas Kamalos vardas). Iš to, kad mergaitės buvo gerai prisitaikiusios gyventi su vilkais jų oloje, buvo padaryta išvada, kad jos gyveno su vilkais nuo mažų dienų. Abi lakstė keturiomis taip greitai, kad pagauti jas buvo sunku. Jų oda buvo labai švari, o plaukai susivėlę į kaltūną. Mergaitės buvo nuvežtos į prieglaudą, kur imta jas sistemingai auklėti ir mokyti. Abi valgė ir gėrė kaip vilkai, bijojo žmonių. Dienomis jos miegodavo, o naktimis būdavo labai aktyvios, bėgiodavo ratais ir retkarčiais kaukdavo kaip vilkai. Po metų Amala mirė. Kamalos auklėjimas ir mokymas vyko labai lėtai ir sunkiai. Po dvejų metų ji ištarė pirmą žodį, bet tik po aštuonerių ėmė kalbėti vartodama labai paprastas frazes. Po trejų metų ji jau galėjo stovėti ant kojų, tačiau tik po šešerių gebėjo savarankiškai vaikščioti. Pamažu ji ėmė bendrauti su kitais vaikais, atlikdavo įvairias nesudėtingas užduotis. Kamala mirė nuo inkstų ligos būdama 17 metų amžiaus, taigi praėjus beveik devyneriems metams nuo tos dienos, kai buvo surasta.

Mokslininkų nuomone, sistemingai auklėjant ir mokant, sulaukus trisdešimt penkerių, jos protiniai gebėjimai būtų prilygę 10–12 metų vaiko protiniams gebėjimams.

Taigi šios dvi teorijos – kraštutinumai. Šiuolaikiniai mokslininkai pripažįsta, kad labai svarbu tiek paveldimumas, tiek aplinka. Genotipas – programa, o aplinka padeda jai realizuotis. Tačiau nereikia pamiršti ir paties subjekto vaidmens. Jis – aktyvus savo raidos dalyvis.

1 pav. Veiksniai, lemiantys žmogaus raidą

Taigi tiek biologiniai, tiek aplinkos veiksniai pasireiškia tik subjektui veikiant. Toji veikla visais amžiaus tarpsniais skirtinga – tai ir bendravimas su suaugusiaisiais, ir praktinė veikla, žaidimai ar darbas. Tai, kad net jei vaikas turi įgimtą klausą, gabumų muzikai, o tėvai sukuria tinkamą aplinką (namuose dažnai skamba muzika, nuperkamas muzikos instrumentas, pasamdomi mokytojai), dar nenulemia, kad vaikas taps muzikantu. Kad tai įvyktų, būtina ir jo paties veikla – **lavinimasis** ir **mokymasis.** Kitaip tai neduos jokių rezultatų.

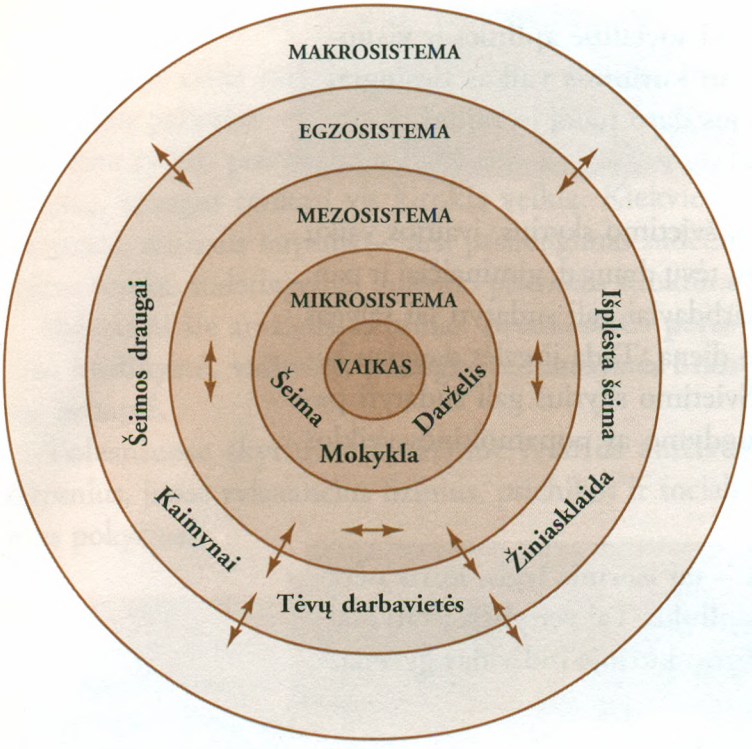
2. Ekologinės sistemos

Vieną svarbiausių šiuolaikinių žmogaus raidos modelių pateikė amerikiečių psichologas Urie Bronfenbrenneris. Žmogaus raida – *dinaminis procesas,* kurio metu vyksta *abipusė sąveika.* Augantis individas ne tik nuo mažens jaučia įvairių aplinkos elementų įtaką, bet ir pats aktyviai veikia daugiasluoksnę gyvenimišką savo aplinką. Pagal U. Bronfenbrennerį, ekologinė vaiko raidos aplinka susideda iš keturių sistemų, kurias jis vaizduoja kaip koncentrinius ratus.

Ekologinės sistemos – tai kontekstas, kuriame individas egzistuoja ir bręsta. Šias sistemas sieja lankstūs abipusiai ryšiai.

Mikrosistema – tai pirmasis modelio lygis, apimantis vaiko ir jo artimiausios aplinkos (šeimos, vaikų darželio, mokyklos ir t. t.) sąveiką.

Naudojami įvairūs vaiko auklėjimo ir mokymo metodai. Tačiau vaikas nėra visiškai pasyvus. Tėvai, auklėto-



2 pav. Vaiko raidos ekologinės sistemos

jai irgi turi prisitaikyti prie vaiko temperamento, charakterio, tam tikrų savybių, gebėjimų ir pan.

Mezosistema – tai santykiai tarp mikrosistemų.

Vaiko raidai didelę įtaką turi formalūs ir neformalūs šeimos ir mokyklos, mokyklos ir bažnyčios ryšiai. Labai svarbu, kad skirtingose mikrosistemose nebūtų keliami prieštaringi reikalavimai, diegiamos skirtingos vertybės, elgesio normos ir pan. Tai gali turėti lemiamą įtaką vaiko asmenybės raidai. Antai jei tėvai nuolat bendrauja ir bendradarbiauja su mokytojais, tai padės vaikui geriau mokytis. Bet jeigu tėvai aiškina vaikui, kad mokykla tėra tuščias laiko švaistymas ir svarbu tik gauti atestatą, vargu ar vaikas sieks mokslo ir kaups žinias.

Egzosistema – tai socialinė aplinka ir visuomeninės struktūros, su kuriomis vaikas tiesiogiai nebendrauja, tačiau jos daro įtaką jo raidai.

Tai tėvų darbo vieta, švietimo skyrius, įvairios vaikų teisių apsaugos tarnybos, tėvų draugai, giminaičiai ir pan. Pavyzdžiui, motinos darbdaviai gali sudaryti jai sąlygas dirbti trumpesnę darbo dieną. Tada ji galės daugiau laiko skirti savo vaikui. Švietimo skyrius gali sudaryti papildomą mokyklinio ugdymo ar popamokinės veiklos programą.

Makrosistema – tai išorinis lygis, kuris nėra susijęs su konkrečia aplinka. Tai vertybės, įstatymai ir tradicijos tos kultūros, kurioje individas gyvena.

Pavyzdžiui, protiškai atsilikę vaikai dabar integruojami į bendrojo lavinimo mokyklas ir tai daro didžiulę įtaką jų raidai, socialinei integracijai. Jei tėvai nesirūpina savo vaikais, jeigu jie juos skriaudžia ir išnaudoja, jiems gali būti atimtos tėvystės teisės; tuomet vaikas gyvena vaikų globos namuose.

Nors, pagal U. Bronfenbrennerį, visais keturiais lygiais vaiko raida gali būti stimuliuojama ir skatinama, svarbiausias vaidmuo tenka makrosistemai, nes ji gali veikti visas kitas sistemas. Pavyzdžiui, išleidžiamas įstatymas, kuriuo ginamos vaikų teisės ir baudžiami tėvai, nesirūpinantys savo vaikais ar juos skriaudžiantys, arba naujas švietimo įstatymas, pagal kurį turi persitvarkyti visos mokyklos.

3. Amžiaus tarpsnių periodizacija

Žmogaus raida nuo gimimo iki mirties skirstoma į tam tikrus periodus – amžiaus tarpsnius. Kiekviename iš jų vyksta ryškūs pokyčiai, atsiranda naujų įgūdžių, mokėjimų, žmogus renkasi vis kitokią veiklą. Kiekvienas ankstesnis amžiaus tarpsnis – tarsi pasirengimas sudėtingesnei veiklai, sudėtingesnei individo psichikos struktūrai.

Išskiriami šie amžiaus tarpsniai: **prenatalinis periodas, kūdikystė, vaikystė, paauglystė, jaunystė, branda, senatvė.**

Tolesniuose skyriuose aptarsime įvairius amžiaus tarpsnius, juose vykstančius fizinius, psichikos ir socialinius pokyčius.

Nuomonė

Nuosekli žmogaus gyvenimo tarpsnių kaita rodo, kad organizmas bręsta, pasiekia savo gyvybingiausią fazę ir vėliau sensta. Tam tikru nuoseklumu kaulėja žmogaus skeletas, pradeda funkcionuoti vidaus sekrecijos liaukos ir t. t., bet šis biologinio brendimo procesas nesuformuoja asmenybės. Žmogaus psichinę raidą valdo kiti dėsniai.

Psichinės raidos tempas, visapusiškumas, turinys priklauso nuo vaiko bendravimo su suaugusiais ir vienmečiais, nuo visuomeninės aplinkos, nuo veiklos. Metai tiesiogiai nelemia psichinės raidos, bet laikas yra svarbus to proceso veiksnys. Bręsdamas fiziškai, vaikas vis geriau gali bendrauti su suaugusiais, dalyvauti jų gyvenime, imtis sudėtingesnių darbų. Taigi vaikas darosi vis pajėgesnis ir geriau pasirengęs bendrauti su kitais ir įsitraukti į vis sudėtingesnę jų veiklą. Tuo pačiu vaiko dvasios gyvenimas gauna naujo peno, naujų akstinų emociniams išgyvenimams ir proto plėtotei.

A. Gučas. *Vaiko psichologija.* Kaunas, 1981, p. 48.

4. E. Eriksono asmenybės raidos teorija

Yra sukurta daug teorijų apie žmogaus raidą. Jos nebūtinai prieštarauja viena kitai, bet dažniausiai tiria ir aiškina skirtingus dalykus. Vienos jų gali aiškinti paprastą, kitos – sudėtingą elgesio tipą, vienos – pavienes psichikos

funkcijas, kitos – visos asmenybės raidą. Teorijos skiriasi ir pagal tai, kokį amžiaus tarpsnį jos nagrinėja. Didžioji dauguma teorijų skirta vaiko raidai. Tik keletas teorijų apima visą žmogaus raidą nuo gimimo iki mirties. Viena iš jų – amerikiečių psichologo Eriko Eriksono asmenybės raidos teorija.

E. Eriksonas išskyrė aštuonias psichosocialinės asmenybės raidos stadijas. Kiekvienoje jų individas susiduria su nauju konfliktu ar krize, kurią reikia įveikti. Šios krizės skatina asmenybę arba tobulėti, arba regresuoti. Autoriaus nuomone, žmogus save realizuoja tik tada, kai priimtinu būdu įveikia tam tikras krizes ir išsprendžia esmines psichosocialines problemas. Kiekviename raidos etape žmogus išgyvena specifinę psichosocialinę krizę, kurios turinį lemia tiek biologinis individo subrendimas, tiek socialiniai reikalavimai, keliami individui tam tikrame amžiuje. Visos krizės yra tarpusavyje susijusios. Kiekviena krizė geriausiai matoma tam tikroje stadijoje, tačiau ne tokia ryški ji egzistuoja visą gyvenimą. Pavyzdžiui, savarankiškumo krizė stipriausiai pasireiškia ankstyvojoje vaikystėje, tačiau žmogus visą savo gyvenimą siekia būti savarankiškas. Pozityviai įveikus krizę sustiprinama bręstanti asmenybė, padidinama jos galia, ir individas pasiruošia įveikti būsimą krizę. E. Eriksonas teigė, kad sėkmė ar nesėkmė tam tikroje stadijoje turi įtakos žmogaus raidai vėlesniais gyvenimo periodais, tačiau pažymėjo, kad net ir tuo atveju, kai krizė neįveikiama, kitame amžiaus tarpsnyje yra galimybė išvengti buvusių nesėkmių.

E. Eriksonas aprašė du kraštutinius krizės sprendimus, bet pripažino, kad yra daugybė tarpinių sprendimų ir kad dauguma žmonių renkasi kurį nors iš jų.

I stadija. Pasitikėjimas – nepasitikėjimas (nuo gimimo iki 1 metų). Kūdikis yra visiškai priklausomas nuo suaugusiųjų. Jei kūdikis patiria meilę, rūpestį, globą, jei su juo bendraujama, jeigu tenkinami visi jo porei-

kiai, formuojasi saugumo ir pasitikėjimo aplinkiniu pasauliu jausmas. O jei juo nesirūpinama, jei jis nepatiria aplinkinių meilės ir globos, formuojasi baikštumo, įtarumo, nepasitikėjimo aplinkiniais jausmas.

II stadija. Savarankiškumas – gėda ir abejonės (nuo 1 iki 3 metų). Pradėjus vaikščioti vaikui atsiveria naujų galimybių. Jis mokosi pats valgyti, apsirengti, naudotis tualetu, nusiprausti ir t. t. Kai jam pavyksta gerai ką nors atlikti pačiam, ugdomas pasitikėjimo savimi ir savarankiškumo jausmas. Tačiau jei vaikas nuolat patiria nesėkmes, jei jam neleidžiama veikti savarankiškai, jeigu jis baramas ar vadinamas nevėkšla, netikėliu ir pan., jis ima jausti gėdą ir abejoti savo gebėjimais.

III stadija. Iniciatyvumas – kaltė (nuo 3 iki 6 metų). Šiame amžiuje jau plečiasi vaiko interesų ratas, jis ima domėtis vis įvairesne nauja veikla ir rodo iniciatyvą. Pagrindinis pavojus šiuo laikotarpiu – kaltės jausmo dėl atliktų veiksmų atsiradimas. Suaugusiesiems svarbu išlaikyti pusiausvyrą tarp vaiko iniciatyvumo skatinimo ir draudimo. Svarbu, kad vaikas neprarastų pasitikėjimo savimi, iniciatyvos.

IV stadija. Gebėjimas atlikti – menkavertiškumas (nuo 6 iki 11 metų). Vaikas jau daug ką gali atlikti tiek namuose, tiek mokykloje. Savo darbo rezultatus jis jau lygina su savo vienmečių rezultatais. Svarbu, kad šiuo laikotarpiu vaikas galėtų patirti sėkmę, kad turėtų sąlygas atskleisti gerąsias savo puses. Jei kaip pavyzdį šio amžiaus vaikams rodysime protingesnius, gabesnius, miklesnius ir pan. jų vienmečius, jiems ims formuotis menkavertiškumo jausmas.

V stadija. Tapatumas – vaidmenų sumaištis (paauglystė, jaunystė). Iki šio laikotarpio vaikas jau būna išmokęs daug vaidmenų: brolio/sesers, mokinio, draugo ir kt. Ateina metas išsiaiškinti, kas aš esu, koks mano vaidmuo gyvenime, kokia mano gyvenimo prasmė. Tai – savo tapatumo

ieškojimo laikotarpis. Sėkmingai išsprendus psichosocialinę šio etapo krizę, jaunuoliui susiformuoja tapatumo jausmas, savo individualybės suvokimas, saugios ateities jausmas. Nesugebėjimas šiuo laikotarpiu suprasti, kas aš esu, – tapatumo stoka – kelia sumaištį.

VI stadija. Artumas – vienuma (ankstyvoji branda). Šio amžiaus žmogus jau galvoja ne vien apie save, ieško savęs, jis ieško artumo ir su kitais žmonėmis. Artumas – tai daugiau nei seksualiniai ryšiai, tai gebėjimas atiduoti dalį savęs kitam žmogui nebijant prarasti savo tapatumo. Nesugebėjimas užmegzti tokių artimų santykių lemia psichologinę vienumą, izoliaciją, kuri asmenybei kelia daug problemų.

VII stadija. Atsinaujinimas – sąstingis (branda). Šio amžiaus žmonės bent iš dalies jau yra išsprendę visus ankstesnius konfliktus. Dabar jie gali rūpintis kitais žmonėmis (vaikais, jaunesne karta), spręsti socialines problemas, atsidėti kūrybai. Jei ankstesni konfliktai liko neišspręsti, žmogus tarsi užsisklendžia savyje – rūpinasi tik savo problemomis, savo sveikata, ramybe, savo gerove ir t. t.

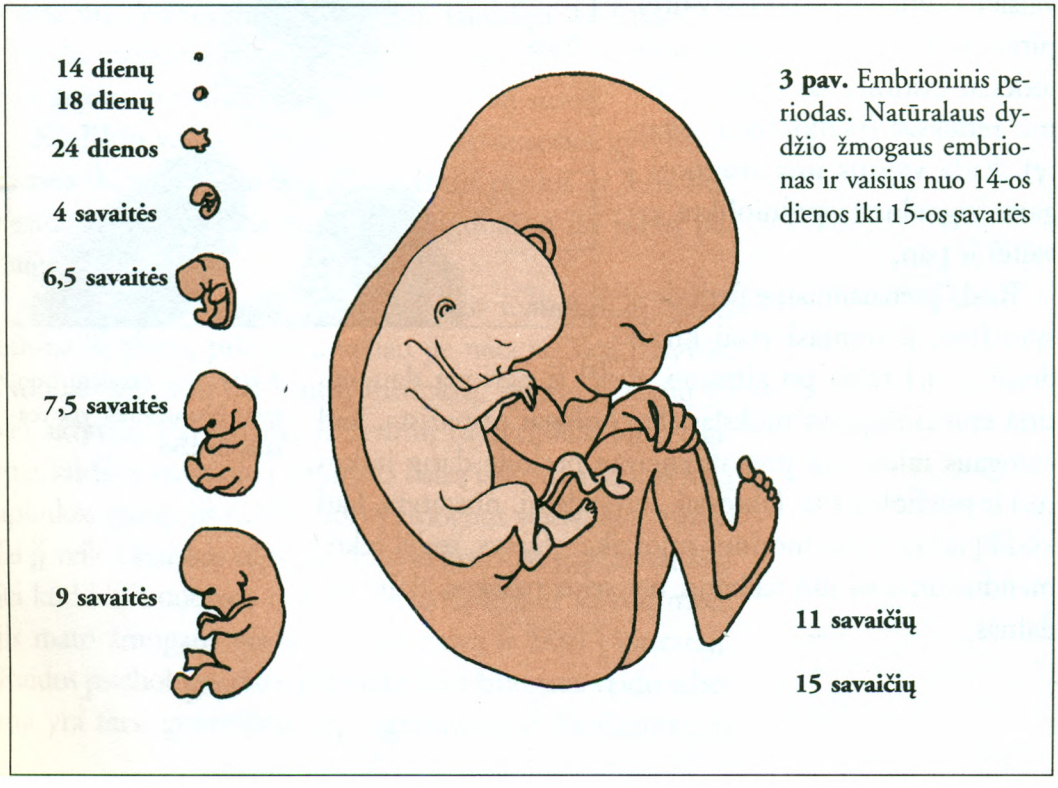
VIII stadija. Pilnatvė – neviltis (senatvė). Paskutiniame gyvenimo etape žmogus paprastai peržvelgia ir įvertina visą savo gyvenimą. Jei žvelgdamas atgal žmogus jaučia pasitenkinimą tuo, ką ir kaip nuveikė, jis ima suprasti, kad gyveno prasmingai. Nusivylimas, nepasitenkinimas savimi ir savo darbo rezultatais gali lemti neramią, kupiną nevilties ir neapykantos sau gyvenimo pabaigą.

II. PIRMIEJI GYVENIMO METAI

1. Prenatalinis periodas

Šis periodas apima laikotarpį nuo apvaisinimo iki gimimo. Jame skiriamos dvi stadijos.

1. **Embrioninis periodas** trunka nuo apvaisinimo pradžios iki šešiasdešimtosios dienos, kol susiformuoja svarbiausi organai. Pavyzdžiui, širdies ir kraujagyslių sistema formuojasi nuo dvidešimtosios iki penkiasdešimtosios embriono vystymosi dienos.
2. **Vaisiaus periodas** trunka nuo šešiasdešimtosios dienos iki gimimo. Kai kurie organai jau yra

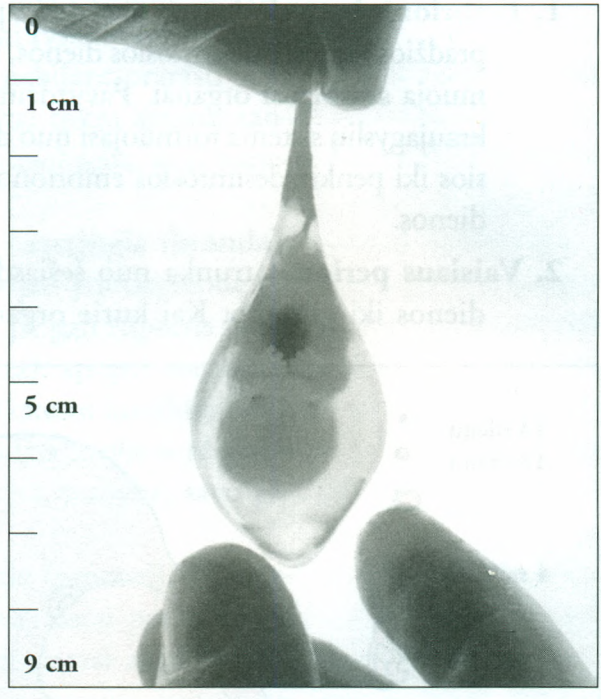


3 pav. Embrioninis periodas. Natūralaus dydžio žmogaus embrionas ir vaisius nuo 14-os dienos iki 15-os savaitės

susiformavę ir šiame periode tik auga. Jau šios antrosios stadijos pradžioje vaisius turi žmogaus pavidalą. Pavyzdžiui, nuo šešiasdešimtosios iki šimtas aštuoniasdešimtosios dienos susiformuoja veidas, rankų, kojų pirštai.

Apvaisinta kiaušialąstė yra 0,1 mm ilgio, ji sveria 0,0004 mg. Per pirmąjį nėštumo mėnesį svoris padidėja milijoną, o iki gimimo – net aštuonis milijonus kartų.

Apie vaisiaus elgseną, psichikos formavimąsi daugiausia informacijos gauname į pagalbą pasitelkę ultragarsą. Nemažai informacijos teikia ir neišnešiotų naujagimių stebėjimas. Todėl žinoma, kada atsiranda pirmieji vaisiaus refleksai (šešta savaitė), pirmieji liemens, rankų ir kojų judesiai (aštunta savaitė), griebimo refleksas (penkiolikta savaitė), kada vaisius ima reaguoti į garso signalus (septyniolikta savaitė) ir pan.



4 pav. 6–7 savaičių žmogus. Nuotrauka yra realaus dydžio

Raida prenataliniame periode – specifinė, ji remiasi visai kitais dėsniais nei raida po gimimo, todėl šį periodą daugiau tiria **embriologijos** mokslas. Psichologai pripažįsta, kad žmogaus raidai jau prenataliniame periode daug įtakos turi ir psichologiniai faktoriai. Pavyzdžiui, nustatyta, kad kūdikį labai veikia motinos nuotaika, elgesys, todėl rekomenduojama su juo kalbėtis, net sekti pasakas, dainuoti dainas.

2. Kūdikystė

Pasibaigus nėštumo periodui (jis trunka apie devynis mėnesius) gimsta kūdikis. Pirmąsias dešimt dienų jis vadinamas **naujagimiu.** Įdomu pažymėti, kad naujagimis turi maisto medžiagų atsargų, kurias sukaupė paskutinėmis nėštumo savaitėmis. Taigi gamta iš anksto pasirūpino, kad jei atsitiktų taip, jog mama neturėtų pakankamai pieno ar jai kiltų sveikatos problemų po gimdymo, pirmomis gyvenimo valandomis ar net dienomis naujagimis savo gyvybiškai svarbioms organizmo funkcijoms palaikyti galėtų naudotis sukauptomis medžiagomis.

Apie 80 proc. laiko naujagimiai miega. Miegą labai sunku atskirti nuo būdravimo. Pirmosiomis gyvenimo dienomis naujagimio būsena labai panaši į vaisiaus, netgi išlieka embriono poza. Tyrimai ir neišnešiotų kūdikių (gimusių per anksti, tai yra nepraėjus devyniems mėnesiams nuo pastojimo) stebėjimai paliudijo, kad paskutiniai du mėnesiai motinos įsčiose ir pirmieji du mėnesiai jam gimus yra labai panašūs ir glaudžiai susiję.

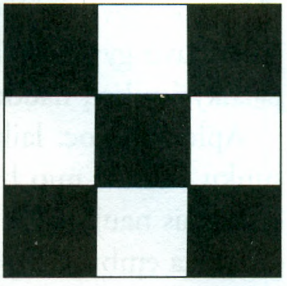
Kūdikiu vaikas vadinamas nuo dešimtosios gyvenimo dienos iki vienerių metų. Per pirmus penkis ar šešis mėnesius kūdikio svoris padidėja dvigubai, o iki metų pabaigos – trigubai.

Kūdikiai yra labai priklausomi nuo suaugusiųjų, jiems būtina jų globa, priežiūra, tačiau jie nėra visiškai pasyvūs. Nuo pat gimimo dėl įvairių instinktų, įgimtų reakcijų jie yra aktyvūs. Pavyzdžiui, iš tyrimų matyti, kad ką tik gimęs kūdikis reaguoja į žmogaus balsą išskirdamas jį iš kitų aplinkos garsų, jis mielai žiūri į žmogaus veidą; kiti stimulai jį veikia kur kas silpniau. Eksperimentais nustatyta, kad jei kūdikiui rodomas ryškių spalvų daiktas ir jei tuo metu jis mato žmogaus veidą, pasuka galvą ir žiūri į pastarąjį. Raidos psichologai daro prielaidą, kad žmogaus veido schema yra tarsi genetiškai užprogramuota ir naujagimis ją

atpažįsta bet kokioje aplinkoje. Net jei per eksperimentą rodomas veido piešinys ar natūralaus dydžio nuotrauka, kūdikiai ją išskiria iš kitų aplinkos objektų.

Tiriant, ką kūdikiai girdi, mato, ką jie jaučia, naudojamas orientacinių reakcijų tyrimo metodas. Kai ilgai ir dažnai rodomas koks nors objektas, kūdikis juo tarsi persisotina ir vis mažiau kreipia į jį žvilgsnį. Tada objektas pakeičiamas. Pastebėjęs tai kūdikis vėl pagyvėja.

A



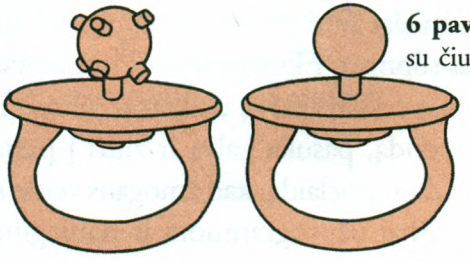
B

5 pav. Juodai baltos lentelės

Dėmesio sumažėjimas ar persisotinimas vadinamas orientacinių reakcijų užgesimu, o dėmesio padidėjimas dėl pastebėto pasikeitimo – orientacinių reakcijų aktyvacija.

Per vieną tyrimą kūdikiui buvo rodoma juodai balta lentelė (žr. **5 pav., A**). Buvo registruojamas jo širdies ritmas, kvėpavimas. Iš pradžių rodikliai smarkiai suintensyvėjo, o po kiek laiko tiek širdies ritmas, tiek kvėpavimas sulėtėjo. Vėliau, vėl parodžius tą lentelę, kūdikis ją greitai „atpažįsta“, ir rodikliai lieka stabilūs. Parodžius pakitusią lentelę (žr. **5 pav., B**) kūdikis pastebi pasikeitimus, ir jo rodikliai smarkiai suintensyvėja. Šio tyrimo rezultatai rodo, kad kūdikis jau atskiria naują objektą nuo prieš tai rodyto.

Kaip kūdikiai atskiria garsus, buvo tirta pagal čiulptuko čiulpimo intensyvumą. Kūdikiui duodamas čiulptukas, ir pasigirsta garsas *ba, ba, ba...* Kūdikis ima intensyviai čiulpti, o tai rodo, kad jis susidomėjo. Po kiek laiko jis persisotina šiuo garsu ir ima čiulpti silpniau. Tada garsas pa-



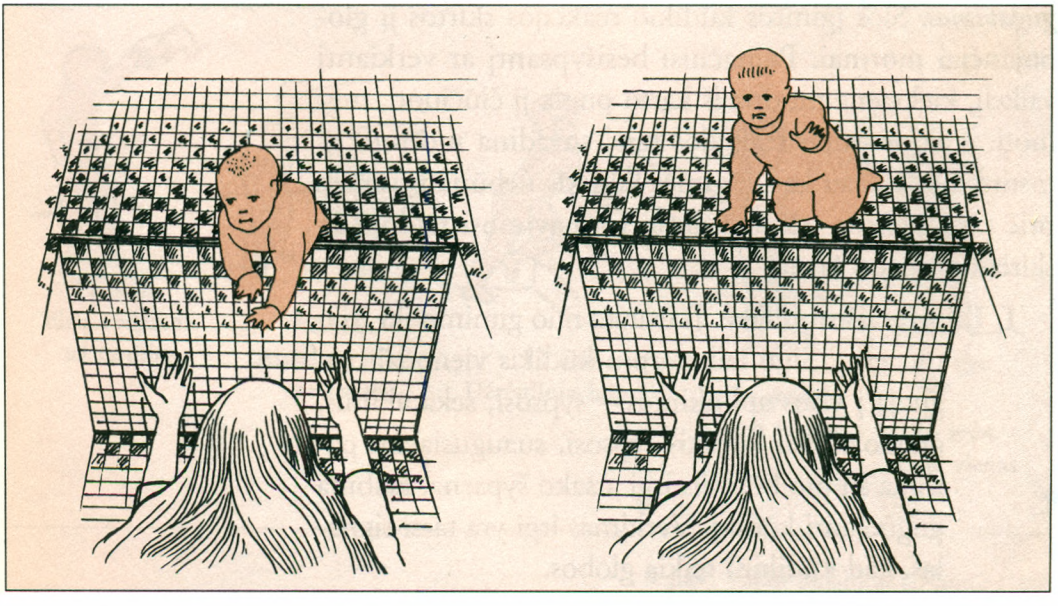
6 pav. Eksperimentas su čiulptukais

keičiamas į *ma, ma, ma...* Kūdikis pajunta garsų skirtumą ir vėl ima čiulpti intensyviai.

A. Meltzoffas ir R. Bortonas duodavo mėnesio kūdikiams čiulpti vieną iš dviejų čiulptukų, kurių jie iki tolei nebuvo matę. Vėliau, parodžius abu čiulptukus, kūdikiai daugiau žiūrėdavo į tą, kurį buvo čiulpę. Šis eksperimentas yra vienas iš įrodymų, kad jau tokio amžiaus kūdikiai mąsto – jie randa ryšį tarp jutiminės ir regimosios informacijos.

E. Walkas ir R. Gibsonas tyrė, kaip vaikas suvokia gylį (žr. 7 **pav.**). Buvo sukurta tariamojo skardžio situacija. Vaikas šliaužia stiklu. Vienoje pusėje stiklas guli ant stalo, uždengto languotu audiniu, kitoje pusėje audinys – daug žemiau nei stalo paviršius. Tai sudaro skardžio iliuziją. Mokslininkus domino, ar vaikai suvoks, kad atsidūrė prie skardžio. Iki 7-ių mėnesių dauguma kūdikių nepastebi skardžio ir kviečiami motinos šliaužia stiklu, vyresni vaikai atsisako tai daryti. Taigi *jau ankstyvame amžiuje kūdikiai ima suvokti gylį.*

Kūdikis nuo pat gimimo yra sociali būtybė, todėl emociniai ir socialiniai santykiai turi didžiulę reikšmę jo



7 pav. Eksperimentas, demonstruojantis, kaip vaikas suvokia gylį

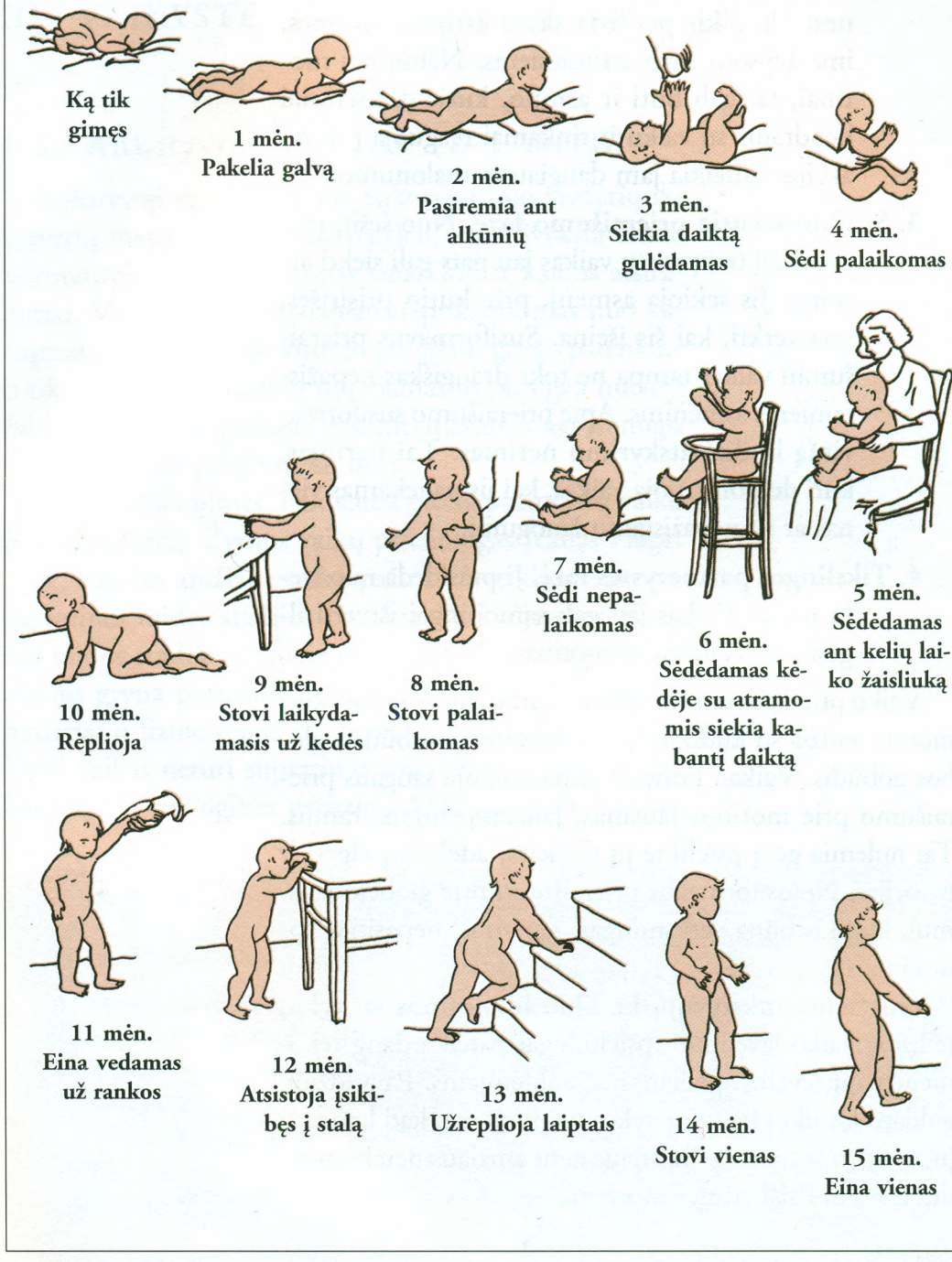
raidai. Labai plačiai tyrinėjami **ankstyvieji motinos ir vaiko santykiai** ir jų reikšmė vaiko brandai.

Vienas iš žymiausių šios srities tyrėjų – Johnas Bowlby. Jis pastebėjo, kad vaikai, augę prieglaudose ar vaikų namuose, turėjo daug emocinių problemų. Viena ryškiausių – jie nesugebėdavo užmegzti intymių ir ilgalaikių santykių su kitais žmonėmis. J. Bowlby nuomone, tie vaikai nesugeba mylėti, nes jie neturėjo galimybės suformuoti prisirišimo prie motinos jausmo ankstyvojoje vaikystėje. Šie pastebėjimai paskatino mokslininką atkreipti ypatingą dėmesį į ankstyvuosius motinos ir kūdikio santykius. Kaip šie santykiai formuojasi? Kodėl jų nebuvimas turi neigiamų padarinių? J. Bowlby rėmėsi **etologija,** tai yra **instinktyvios veiklos tyrinėjimu.** Turbūt iš biologijos pamokų prisimenate, kad ką tik praregėję viščiukai ar ančiukai ima sekioti pirmą judantį objektą, kurį pamato. Jie tarsi laiko tą objektą savo mama. Tai gali būti net katinas, mechaninis daiktas ar žmogus. Toks elgesys yra nulemtas instinkto.

8 pav. Ančiukai sekioja pirmą pamatytą judantį objektą

Pagal J. Bowlby, kūdikis gimsta turėdamas instinktus, kurie garantuoja jo ryšį su motina. Tai *verksmas, šypsena, gugavimas.* Šios įgimtos kūdikio reakcijos skirtos jį globojančiai motinai. Pamačiusi besišypsantį ar verkiantį vaikelį, kiekviena motina iš karto puola jį čiūčiuoti, myluoti. Tokios vaiko reakcijos tarsi sužadina motiniškus instinktus. Tačiau ką tik gimęs kūdikis nebūna prisirišęs prie savo motinos. Prieraišumo formavimosi raidoje išskiriama keletas fazių:

1. **Ikiprieraišumo fazė.** Ji trunka nuo gimimo iki trijų mėnesių. Šiuo laikotarpiu kūdikis vienodai reaguoja į visus aplinkinius – šypsosi, seka akimis, guguoja. Kai kūdikis šypsosi, suaugusiajam patinka su juo būti, jis irgi atsako šypsena, kalbina guguojantį kūdikį. Verkimas irgi yra tarsi signalas, kad kūdikiui reikia globos.



9 pav. Vaiko judėjimo lavėjimo fazės

2. **Prieraišumo atsiradimo fazė.** Tik trijų–šešių mėnesių kūdikis pradeda skirti artimus žmones, ima šypsotis savo artimiesiems. Nebūtinai motinai, tai gali būti ir asmuo, kuris dažniausiai bendrauja su vaiku ir tinkamai reaguoja į jo reakcijas, suteikia jam daugiausia malonumo.
3. **Susiformavusio prieraišumo fazė.** Nuo šešių mėnesių iki trejų metų vaikas jau pats gali siekti artumo. Jis sekioja asmenį, prie kurio prisirišęs, ima verkti, kai šis išeina. Susiformavus prieraišumui vaikas tampa ne toks draugiškas nepažįstamiems asmenims. Apie prieraišumo susiformavimą liudija atskyrimo nerimas. Tai nerimas, kurį demonstruoja vaikas, kai jis paliekamas vienas ar su nepažįstamu žmogumi.
4. **Tikslingos partnerystės fazė.** Ji prasideda nuo trejų metų. Vaikas jau gali sąmoningai ištverti ilgesnį išsiskyrimą su motina.

Vaiko prieraišumui formuotis svarbu ne tik laikas, kurį motina leidžia su kūdikiu, bet ir bendravimo būdas, globos pobūdis. Vaikai, kuriems susiformuoja saugaus prieraišumo prie motinos jausmas, jaučiasi saugūs, ramūs. Tai nulemia gerą psichinę jų sveikatą, adekvatų elgesį ir emocijas. Nesusiformavus prieraišumo prie globėjo jausmui, kūdikis būna verksmingas, neramus, nepasitiki aplinkiniais.

Nustačius ankstyvųjų kūdikio ir motinos santykių reikšmę vaiko lavėjimui, psichologai pateikė daug rekomendacijų tėvams, pediatrams, auklėtojams. Pavyzdžiui, guldant kūdikį į ligoninę rekomenduojama, kad kartu su juo gultųsi ir motina; iki trejų metų amžiaus nerekomenduotini ilgi išsiskyrimai su mama.

III. VAIKYSTĖ

1. Ankstyvoji vaikystė (1–4 metai)

Ankstyvoji vaikystė apima laikotarpį nuo vienerių iki ketverių metų. Pagrindiniai dalykai, kurie įvyksta šiame laikotarpyje, – tai išmokimas vaikščioti ir kalbos atsiradimas. Vaikas tampa vis labiau nepriklausomas nuo suaugusiųjų. Kūdikystėje visus jo poreikius galėjo patenkinti tik suaugusieji, o dabar norėdamas jis pats gali nueiti į žaidimų kambarį, pats gali pasiimti maisto ar net įsijungti televizorių, gali pasakyti, ko nori.

Tiek vaikščiojimas, tiek kalba plečia pažintinių vaiko gebėjimų raidą. Žymus vaikų psichologas Jeanas Piaget teigė, kad šio amžiaus vaikų pažintinė veikla yra sensomotorinės raidos stadijos (žr. skyrelį „J. Piaget pažintinės raidos stadijos“). Šioje stadijoje vaiko mąstymas paremtas gryna patirtimi per jutimo organus **(sensorinė patirtis)** ir fizine veikla su objektais **(motorinė patirtis)**. Taigi vaikas neturi supratimo apie vieną ar kitą daiktą, kol neįgyja tiesioginės patirties. Aiškindamasis, kas tai,

Tai įdomu

KODĖL ŠVIEČIA SAULĖ?

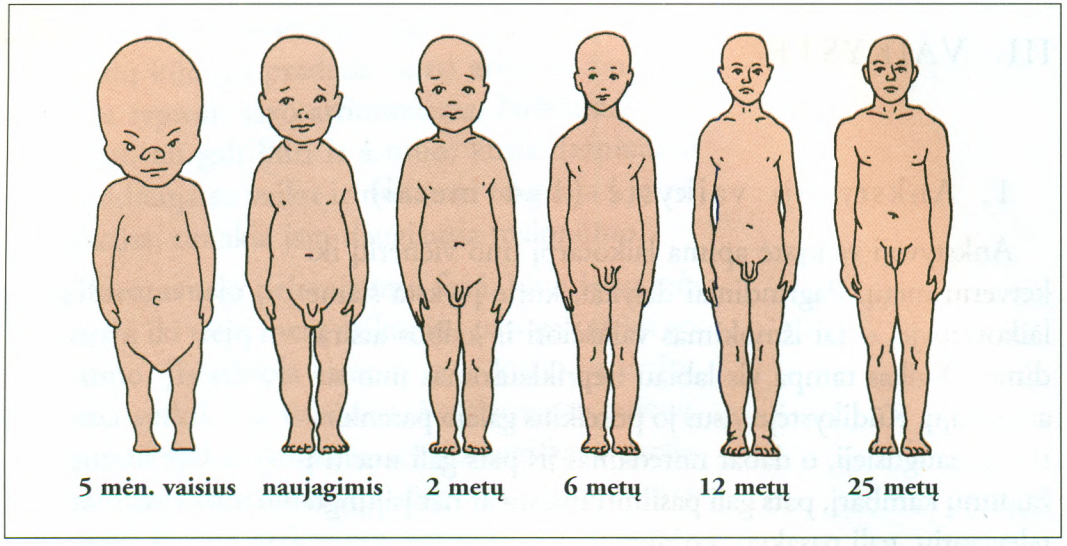
4 metų vaikų atsakymas: dėl to, kad važiavome prie jūros ir kepėme dešreles.

5 metų vaikų atsakymai: kad būtų šilta; kad nebūtų tamsu; kad nebūtų šalta; kad būtų galima bėgioti; jei nešviestų, nieko nematytume.

6 metų vaikų atsakymai: kad būtų galima lauke žaisti; kad vaikai galėtų baseine maudytis; jeigu nešviestų, nematytume kur eiti; be saulės nebūtų žmonių, šunų ir kačiukų; šviečia, nes per žinias pranešė.

7 metų vaikų atsakymai: dėl to, kad saulėje dega ugnis; mama man nesakė, kodėl šviečia; nes yra didelis ugnies kamuolys; nes visi džiaugiasi; šviečia todėl, kad augtų daržovės ir vaisiai.

8 metų vaikų atsakymai: jei nebūtų saulės, nebūtų žemės; būtų tamsu, jei nešviestų; juk ji negali nešviesti; šviečia, nes yra ugnies.



10 pav. Žmogaus kūno formų ir proporcijų kaita

vaikas bando daiktą apžioti, pačiulpti, pakramtyti, padaužyti juo sau į galvą, į stalą ir pan. J. Piaget manė, kad **pagrindinė vaiko mąstymo ypatybė yra egocentrizmas.** Vaikai negali suvokti, kad pasaulis egzistuoja ir už jų suvokimo ribų, kad kiti žmonės gali turėti kitą požiūrio tašką. Vaikai tiki, kad visi mato, girdi ir mąsto taip kaip jie, jaučia taip kaip jie. Visas pasaulis sukurtas jiems. Vaikas supranta daiktus taip, kaip juos mato tiesiogiai. Pavyzdžiui, mano, kad mėnulis jį seka, kai jis eina pasivaikščioti, sustoja, kai jis sustoja, ima bėgti iš paskos, kai vaikas bėga.

Kalbos raida

Kaip vaikai išmoksta kalbėti? Išmokimo teorijos aiškina, kad vaikai nuo įvairių garsų prie žodžių tarimo pereina pamėgdžiodami, paskatinami ir pagiriami. B. F. Skinneris teigia, kad kai vaikas atsitiktinai ištaria garsą, panašų į žodį „mama“, kai šalia yra mama, ji ima šypsotis, linksi galva, paima vaiką ant rankų, pabučiuoja. B. F. Skinneris ir jo sekėjai suprato, kad jei viskas vyktų tik taip, kalbos išmokimo procesas būtų labai lėtas. Jų manymu, kai vai-

kas mokosi sudėtingų lingvistinių formų, jis pritaiko savo žinias, kad galėtų orientuotis naujoje situacijoje.

Lingvistas N. Chomsky teigė, kad vaikai išmoksta kalbėti per daug greitai, todėl to negalima paaiškinti vien pamėgdžiojimu ir paskatinimu. Jis pastebėjo ir tai, kad imigrantų vaikai, žaisdami gatvėje su kitataučiais, jau po kelių mėnesių laisvai kalba naująja kalba, tuo tarpu jų tėvai tuos kelis mėnesius lanko intensyvius kalbos kursus, deda daug pastangų, tačiau dauguma vos geba suprasti, apie ką kalbama. Bet kurio vaiko kalbos pasiekimai tokie dideli, kad jų negalima paaiškinti vien aplinkos įtaka. Juk vaikai girdi ne tiek daug sudėtingų gramatikos formų. Be to, jie girdi ir daug netaisyklingos kalbos. Pasiklausykite, kaip netaisyklingai su mažais vaikais kalbasi suaugusieji, norėdami, kad juos suprastų.

N. Chomsky nuomone, vaikų kalbos žinios daug išsamesnės nei jų patyrimas. Šis lingvistas daro išvadą, kad vaikai kalbos ir gramatikos pirmiausia mokosi ne iš to, ką girdi, o iš vidinės – genetinės programos. Aplinka tik padeda šiai programai plėtotis. Taigi egzistuoja tam tikra vidinė parengtis išmokti kalbą. Jau įrodyta tyrimais, kad ką tik gimę vaikai reaguoja į žmogaus balsą. Šešių mėnesių

Nuomonė

Vaiko kalba lavėja ne stichiškai. Nors kalbėjimo kompetencija yra įgimta, bet ji turi būti sužadinta ir toliau taikoma konkrečios (gimtosios) kalbos garsų sistemai ir gramatikai vartoti. Be bendravimo su suaugusiuoju, vaikas negalėtų pradėti kalbėti, būtų tik garsų kompleksai. Vaikas kalbos nesukuria, jis randa ją vartojant visuomenę.

Alfonsas Gučas. *Vaiko psichologija.* V., 1981, p. 48.

Vaiko kalbos raidos lentelė

Amžius	Kalbos stadija
4–8 mėnesiai	Gugavimas. Pavyzdžiui: *baba, mama, dada.*
1 metai	Pavieniai žodžiai. Pavyzdžiui: *tėtė, batas, katė.*
1,5–2 metai	Du žodžiai kartu. Tai vadinamoji telegrafinė kalba. Pavyzdžiui: *gerti sultis, saldainis niam niam.*
2–3 metai	Pradeda kalbėti sakiniais. Tik pačioje pradžioje sakiniai netaisyklingi. Greitai vaikai ima gerai vartoti net laikus. Pavyzdžiui, jie sako: *Aš važiuoju dviračiu,* o ne: *Aš važiavau dviračiu,* kai tai daro dabar.

vaikai visame pasaulyje taria tuos pačius žodžius: *baba, mama, dada.* Vienerių metų vaikai jau taria pavienius žodžius, kurie dažnai reiškia visą sakinį. Bet tai nėra žodžiai, kuriuos vaikas dažniausiai girdi savo aplinkoje. Jei jis mokytųsi kalbos vien mėgdžiodamas, pirmieji jo žodžiai turėtų būti tokie, kaip antai *sauskelnės, mišinukai* ir pan., tai yra žodžiai, kuriuos jiems girdint dažniausiai vartoja suaugusieji.

Vaikai dažnai klaidingai taria kai kuriuos žodžius. Savo tarimo trūkumus jie dažniausiai supranta, bet jų pašalinti negali. Prof. A. Gučas knygoje „Vaiko psichologija" (K., 1981) pateikia tokį pavyzdį. Mergaitė nupiešė vėliavą. Sako: *Liūlėk, levava.* Suaugusysis gėrisi piešiniu: *Oi, kokia levava!* Mergaitė supyksta: *Ne levava.* Suaugusysis: *O kaip, vėliava? Taip, levava,* – atsako mergaitė.

Apie pustrečių metų amžius yra pats smarkiausias aktyvaus žodyno augimo metas. Vaikas nuolat klausia: *Kas čia?* Taip jis sužino daug naujų žodžių, juos kartoja. Trejų metų vaikas jau neblogai vartoja daugiskaitą, laikus, įvardžius. Kartais vaikams būdingas pernelyg didelis kalbos gramatizavimas. Pavyzdžiui, iš plastilino nulipdytas daiktas – *suplastilinuotas,* purvinas žaislas – *išpurvuotas.*

Tai įdomu

Senelis taiso kėdę. Reikia grąžto skylei išgręžti. Aistė (5 metų) sako: „Reikia paimti drebintuvą".

Gabija (4, 5 metų) jau žino, kad kai du žmonės ką nors daro kartu, sakoma „dviese". Eidama uogauti su tetomis ji sako: „Eisime triese".

KAIP KALBA VAIKAI

Siūlome jums patiems parinkti įdomesnių žodžių, posakių, kuriuos vartoja maži vaikai. Atlikdami šią užduotį, pasišnekėkite su savo jaunesniais broliukais ar sesutėmis, pašnekinkite kaimynų ar giminaičių vaikus, paklausinėkite ir tėvų – jie tikrai prisimins jūsų kalbos ypatumus vaikystėje.

Užsirašę įdomesnių žodžių ar posakių, nepamirškite užsirašyti juos pateikusio vaiko vardo ir amžiaus.

J. Piaget pažintinės raidos stadijos

J. Piaget išskyrė keturias pagrindines pažintinės raidos stadijas. Nuo vienos prie kitos stadijos pereinama **asimiliacijos, akomodacijos** ir **pusiausvyros** procesų dėka. Šie procesai paaiškina, kaip kuriamos ir vartojamos sąvokos.

Asimiliacija – tai toks santykis su aplinka, kai bandoma ją priderinti prie jau turimų struktūrų, tai yra kai naujas patyrimas paaiškinamas turimomis sąvokomis.

Pavyzdžiui, vaikas jau žino sąvoką „varna“, todėl pamatęs bet kokį skrendantį paukštį jis jį vadins varna.

Akomodacija – individo siekimas pasikeisti pagal aplinkos reikalavimus.

Vaikas supranta, kad naujo patyrimo negalima paaiškinti jau turimomis sąvokomis, kad būtina susikurti naujų. Pamatęs lėktuvą vaikas supras, kad varnos sąvoka čia jau nebetinka, kad būtina nauja sąvoka. Išsiaiškinęs tai, ką patyrė, įgijęs naujų žinių, vaikas atgauna **kognityvinę pusiausvyrą.** Susidūrus su nauja patirtimi, pusiausvyra vėl prarandama, įsijungia asimiliacijos ir akomodacijos procesai. Anot J. Piaget, dėl asimiliacijos, akomodacijos, pusiausvyros procesų ir vyksta pažintinė vaiko raida.

J. Piaget išskyrė šias pažintinės raidos stadijas:

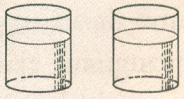
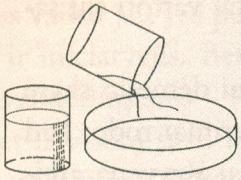
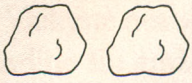
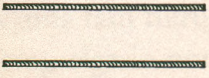
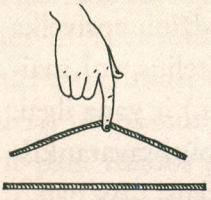
1. **Sensomotorinę (nuo gimimo iki dvejų metų).** Pasaulis patiriamas pojūčiais ir veiksmais (žiūrint, liečiant, kramtant ir pan.). Iš pradžių vaikas neskiria savęs iš aplinkos, nesupranta, kad kažkas egzistuoja už jo. Vaikas yra egocentriškas.

Viename iš savo tyrimų J. Piaget parodydavo kūdikiui patrauklų žaislą. Vaikui ėmus tiesti rankutes į žaislą, tyrėjas uždengdavo jį skepetaite. Vaiko ranka tarsi sustingdavo ore. Jaunesni nei aštuonių mėnesių vaikai žaislo neieškodavo. Jie, anot J. Piaget, nesuprato nuolatinio objektų buvimo, tai yra nežinojo, kad objektai egzistuoja ir už jų suvokimo ribų.

2. **Priešoperacinę (2–6 metų).** Daiktus jau ženklina žodžiai ar vaizdai, tačiau nemąstoma logiškai. Suformuluodamas sąvokas, vaikas jau vartoja kalbą, tačiau jo sąvokos labai individualios ir dažnai neatitinka tikrovės. Vaikams dar sunku atlikti protines operacijas (mintinius veiksmus), jie daugiau tiki tuo, ką mato. Pavyzdžiui, perpylus pieną į aukštą siaurą indą jiems atrodo, kad pieno padaugėjo. Sulaužius šokolado plytelę gabaliukais ir plačiai paskleidus juos ant stalo, vaikas sako, kad šokolado dabar daugiau. Jis dar neturi **tvermės** sampratos. Nesupranta, kad, keičiantis formai, medžiagos kiekis nekinta.

3. **Konkrečių operacijų (7–11 metų).** Logiškai mąstoma apie konkrečius įvykius, atliekamos aritmetinės operacijos. Vaikas jau turi tvermės sampratą. Jis ima vartoti sudėtingas logines sąvokas, gali spręsti klasifikacijos, grupavimo ar išdėstymo eilėje užduotis, tačiau iki galo neįsisąmonina čia veikiančių dėsnių.

4. **Formalių operacijų (nuo 12 metų).** Nuo konkretaus mąstymo einama prie abstraktaus. Paaugliai jau gali samprotauti hipotetiniais teiginiais ir kelti hipotezes. Toks mąstymas būdingas ir suaugusiesiems.

Pradinė užduotis	Pakeitimai	Klausimas vaikui	Dažniausias atsakymas
Indai su vienodu kiekiu skysčio 		Kur dabar daugiau vandens?	
Du vienodo dydžio plastilino gabalai 		Kur dabar daugiau plastilino?	Šiame daugiau
Dvi monetų eilės		Kurioje eilėje daugiau monetų?	Šitoje daugiau
Dvi vienodo ilgio virvelės 		Ar dabar jos vienodo ilgio?	Ši ilgesnė

11 pav. Tvermės dėsnių suvokimo tyrimas

Savo teorijai iliustruoti J. Piaget atliko eksperimentą, tiriantį, kaip vaikai suvokia tvermės dėsnius (žr. **11 pav.**). Tvermės terminą J. Piaget įvedė aprašydamas vaiko supratimą, kad fizinės objekto savybės (apimtis, masė, kiekybė) išlieka pastovios nepaisant to, kad jo forma ar išvaizda pasikeitė.

Po šių eksperimentų J. Piaget padarė išvadą, kad iki tam tikros raidos stadijos vaikai formuluoja savo sprendimus remdamiesi daugiau percepciniais, o ne loginiais procesais, tai yra jie tiki tuo, ką mato.

Kad masė tvari, vaikai padeda suprasti sulaukę maždaug 5 metų, svorį suvokia būdami 6 metų, tūrį – 7 metų, tačiau dar metus ar dvejus negali gerai vartoti šių sąvokų.

J. Piaget kritikuojamas, kad per mažai dėmesio skyrė šeimos ir visuomenės įtakai. Naujausi tyrimai rodo, kad pažintinės raidos stadijas kai kurie vaikai išgyvena greičiau. O kai kurie ir sulaukę keturiolikos nemąsto abstrakčiai, t. y. dar nėra pasiekę formalių operacijų stadijos. Tačiau visi raidos psichologai, vertindami J. Piaget teoriją, pripažįsta, kad jis apibūdino svarbiausias pažintinės raidos gaires.

Savarankiškumo siekimas

Dvejų ar trejų metų vaikas jau daug ką moka ir labai džiaugiasi savo gebėjimais. Jis daug ko ne tik nori, jis daug ką gali daryti ir pats. Vaikas mokosi būti savarankiškas – nori pats apsivilkti drabužėlius, susisegioti sagutes, užsirišti batų raištelius, net susipjaustyti kepsnį... Be abejo, jis tai daro dar nelabai gerai (pavyzdžiui, apsivelka išvirkščius drabužėlius, suraizgo batų raištelius, tol maigo kepsnį, kol tas nukrinta po stalu ir pan.) ir gana ilgai. Tačiau jis labai nori tai daryti. Troškimą būti savarankiškam vaikas audringai reiškia keliais žodžiais: „Aš pats“, „Ne“, „Mano“. Noras būti savarankiškam šiame amžiuje toks stiprus, kad gali užslopinti visus kitus poreikius. Pavyzdžiui, jei vaikas pats norėjo įsipilti arbatos į puodelį, įsidėti cukraus ir išmaišyti, o mes jam to daryti neleidome, jis net gali atsisakyti valgyti torto, kurio labai norėjo. Toks trejų metų vaiko savarankiškumo siekimas kelia tėvams daug problemų, todėl raidos psichologų dažnai vadinamas *trejų metų krize*. Norint sušvelninti šią krizę tėvams siūloma apsišarvuoti kantrybe ir leisti vaikui daryti tai, ką jis jau gali daryti.

2. Pirmoji vaikystė (4–8 metai)

Nors suaugusiųjų vaidmuo reguliuojant vaiko elgesį dar didelis, šio amžiaus vaikai jau yra pasitikintys savimi, savarankiški, aktyvūs ir iniciatyvūs. Bendravimas su suaugusiaisiais tampa vis sudėtingesnis – vaikai ne tik klausinėja suaugusiųjų, bet ir išsako savo nuomonę, kalbasi su jais įvairiomis temomis ir pan. Aktyvėja ir vaiko santykiai su vienmečiais.

Žaidimai

Vaikystė neatsiejama nuo žaidimo. Tai pagrindinė šio amžiaus vaikų veikla. Net ir atlikdami darbo užduotis, kurias duoda suaugusieji, vaikai jose greitai randa žaidimo elementų. Pavyzdžiui, liepus vaikui iššluoti kambarį, jis ima įsivaizduoti, kad šluota – tai mašina, valanti gatves, o jis – vairuotojas. Taip darbas paverčiamas linksmu žaidimu.

Žaidimai nėra tuščias laiko švaistymas. Žaidžiant lavėja fizinės ir psichinės vaiko funkcijos, sukaupiamas patyrimas, žinios, įgyjama tam tikrų įgūdžių, išmokstama vaidmenų, elgesio normų ir pan. Raidos psichologai teigia, kad norėdami pažinti vaikus mes turime stebėti, kaip jie žaidžia.

S. Freudas žaidžiantį vaiką lygina su rašytoju. Galima teigti, kad vaikas žaisdamas sukuria savo pasaulį arba, kitais žodžiais tariant, padaro šį pasaulį tokį, koks jam labiau patinka. V. Franklis teigė, kad žaidimas vaikams – tai būdas išmokti to, ko niekas negali jų išmokyti. O J. Piaget pabrėžė, kad žaidimas – tai tiltelis tarp konkretaus patyrimo ir abstraktaus mąstymo.

Pirmieji vaiko žaidimai susiję su **motorinių funkcijų lavėjimu.** Žaisdamas su įvairiais daiktais, vaikas lavina

Tai įdomu

Viename vaikų darželyje stebėjome žaidimą „Raudonkepuraitė“. Iš pradžių vaikai pasidalijo vaidmenimis: Raudonkepuraitė, jos mama, senelė, vilkas, medžiotojas. Tačiau atsirado daugiau norinčių žaisti. Net keli vaikai panoro būti medžiotojais. Raudonkepuraitės mama saugumo sumetimais pasiūlė dukrelei važiuoti troleibusu. Taip atsirado ir troleibuso vairuotojas. Važiuojant mišku, kur turėjo pasirodyti vilkas, staiga išdygo būrys medžiotojų (mat jiems nusibodo laukti savo eilės). Medžiotojai kažkodėl pradėjo atakuoti autobusą. Raudonkepuraitė pareiškė, kad ji nebenori žaisti, ir vaikai nusprendė žaisti kitą žaidimą.

pirštų miklumą, judesių koordinaciją ir pan. Pavyzdžiui, vaikas ilgai ir kruopščiai mokosi sumauti spalvingus žiedus ant strypo. Paskui vaikas ima žaisti konstrukcinius žaidimus, pavyzdžiui, stato įvairius statinius iš kaladėlių. Šie statiniai atsiranda be išankstinio plano. Tik šešerių ar septynerių metų vaikai jau gali iš anksto nurodyti, ką jie nori padaryti, tai yra jie dirba pagal išankstinį planą.

Ankstyvojoje vaikystėje vyrauja **vaidmeniniai žaidimai.** Vaidmeniniai žaidimai jau turi siužetą. Iš pradžių pasirinktą vaidmenį lemia žaislas; pavyzdžiui, jeigu po ranka yra mašinėlė, vaikas taps vairuotoju, jei indeliai – virėju ir pan. Vėliau vaikai iš anksto numato vaidmenis, siužetą ir pagal tai pasirenka žaislus. Pirmieji vaiko vaidmeniniai žaidimai – „mama ir vaikas“, „namai“, „vyras ir žmona“. Taigi vaikai žaidžia tai, ką jie mato, kas jiems svarbu. Vėliau vaikai ima žaisti pagal pasakų siužetus, matytus kino filmus. Žaisdami jie nebūtinai laikosi tikslaus siužeto. Dažnai įvedami papildomi veikėjai, siužetas ima rutuliotis priklausomai nuo vaikų nuotaikos, tarpusavio santykių ir pan.

Loginis mąstymas ikimokykliniame amžiuje

Šiame amžiuje vaikams kyla daug pažintinių klausimų: *Kodėl lyja lietus? Kodėl reikia laistyti augalus? Iš upės vanduo teka į jūrą, o iš jūros kur?* ir pan. Šiuos klausimus skatina praktiniai ir žaidimo motyvai.

Tirdamas loginį mąstymą ikimokykliniame amžiuje, psichologas A. Zaporožecas atliko įdomų eksperimentą. Vaikams buvo perskaityta I. Krylovo pasakėčia „Gulbė, Lydeka ir Vėžys“ (įkinkyti į

GULBĖ, LYDEKA IR VĖŽYS

Kada tarpusavy nesutaria draugai,
Jų bendras darbas nesiseks gerai,
Naudinga nieko jie nepadarys.
*

Štai kartą Gulbė, Lydeka, Vėžys
Vežimą kaupiną sumanė pavėžėti,
Ir greit jie įsikinkė visi trys!
Iš kailio nerias, o vežimas stovi vietoj!
Atrodo, krūvis jiems nebūtų per sunkus,
Bet Gulbė tiesia aukštumon sparnus,
Vėžys kažin kur atbulas ropoja,
O Lydeka į upę traukia atkakliai.
Kas kaltas čia, sunku išspręst greituoju, –
Tiktai vežimas ir dabar tenai.

Ivanas Krylovas. *Pasakėčios.* Vilnius, 1988, p. 27.

vežimą gulbė, vėžys ir lydeka traukia jį kiekvienas į savo pusę, todėl vežimas nė nepajuda iš vietos).

Paskui buvo perskaityti dar du tekstai, iš kurių vaikai turėjo išrinkti tą, kuris panašiausias į pasakėčią. Pirmojo teksto esmė buvo labai panaši į pasakėčios – vaikai niekaip negalėjo susitarti, ką žais, ir susipykę kiekvienas nuėjo į savo kampą. Kitame tekste buvo pasakojama apie vėžių gyvenimą. Nustatyta, kad dauguma šešerių ar septynerių metų vaikų mano, jog antrasis tekstas pagal turinį yra panašesnis į pasakėčią. Rezultatai verčia manyti, kad šio amžiaus vaikai nesugeba apibendrinti, lygina pagal išorinius požymius, todėl pasakėčios alegorijos dar nesuvokia. Tačiau pokalbiai su vaikais paneigė šias prielaidas. Pasirodo, vaikai nelygino šių istorijų turinio, nes užduotį suprato kitaip. Paklausus, ar nėra panašumo tarp pasakėčios ir pirmojo teksto, vaikai šiek tiek pagalvoję atsakė, kad abiem atvejais veikėjai veikė po vieną, todėl jiems „nieko neišėjo“. Taigi šio amžiaus vaikai jau supranta alegorijas.

Daugumos raidos psichologų nuomone, vaikai užduotis, klausimus supranta labai savitai. Vaikai dažnai mano, kad tai – praktinės užduotys. Apie tai liudija ir kito tyrimo rezultatai. Vaikams buvo rodoma kortelė, kurioje pavaizduoti keturi objektai – arklys, žmogus, vežimas, liūtas. Trys objektai susiję tarpusavy. Prašoma pasakyti, kuris objektas labiausiai čia netinka. Ikimokyklinio amžiaus vaikai šią užduotį sprendžia remdamiesi praktiniais motyvais, todėl atsisako liūto, nes „žmogus į vežimą negali pakinkyti liūto“. Tuo tarpu suaugusieji tikisi, kad vaikas atsisakys vežimo, nes visi kiti objektai – gyvi. Šio amžiaus vaikai tai jau gerai žino, tačiau pačią užduotį supranta visai kitaip nei suaugusieji. Labai panašiai šio amžiaus vaikai reaguoja ir į matematikos užduotis. Pateikus vaikui užduotį *Važiavo keturios mašinos, dvi iš jų sugedo,* – vaikai dažnai užbaigia taip: *Jas pataisė ir jos nuvažiavo*

toliau. Tuo tarpu vyresni vaikai šią užduotį baigtų taip: *Ir toliau nuvažiavo tik dvi mašinos.*

Taigi šio amžiaus vaikų mąstymas dar susijęs su praktine ir žaidybine veikla.

KAIP MĄSTO PIRMOKAI

Siūlome jums patiems atlikti nedidelį tyrimą. Susiskirstykite į tiek grupių, kiek jūsų mokykloje yra pirmųjų klasių. Pasirinkite vieną iš klausimų: *Kodėl lyja lietus? Iš kur atsiranda vaivorykštė? Iš kur atsiranda griaustinis?* Be abejo, jūs ir patys galite sugalvoti klausimus. O tada apsilankykite pas pirmokėlius. Uždavę klausimą, užrašykite jų atsakymus, paskui paklausinėkite, kodėl jie taip mano.

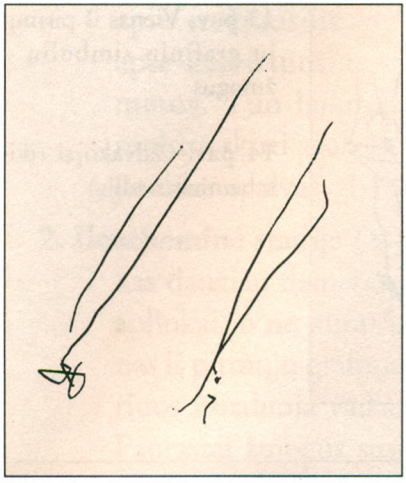
Atlikus tyrimą visa grupelė apibendrina atsakymus ir išvadas pateikia visai klasei.

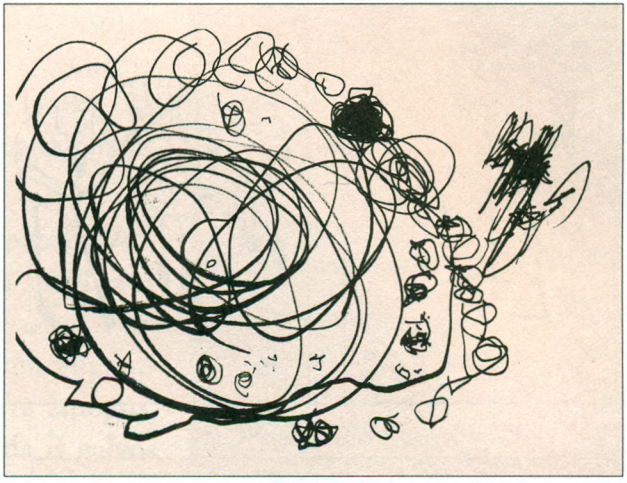
Vaikų piešimo gebėjimų raida

Vaikams piešimas – visada natūralus ir malonus procesas. Kiekvienas trejų–penkerių metų vaikas mielai piešia. Paauglystės pradžioje šis užsidegimas dažniausiai išblėsta.

Kalbant apie vaikų piešimą, kyla labai daug klausimų. Pavyzdžiui, **kodėl** jie piešia, **ką** piešia. Atsakymų į klausimą, ką vaikai piešia, yra labai įvairių. Vieni raidos psichologai mano, kad vaikai piešia tai, ką žino, kiti – tai, ką mato, o treti – tai, ką jaučia.

Dauguma autorių, nagrinėjančių šią temą, teigia, kad mažų vaikų piešiniai yra tyri ir nekalti, nes jie nepriklausomi nuo kultūrinės įtakos. Štai kaip vaikų piešinių tyrėjas Jamesas Sully rašė apie vaikų piešimą: „Tai ne mūsų įtakos ar mokymo produktas; vaikų piešimas savo esme yra spontaninis, savamokslis vaikystės aktyvumas“.





12 pav. Keverzonės

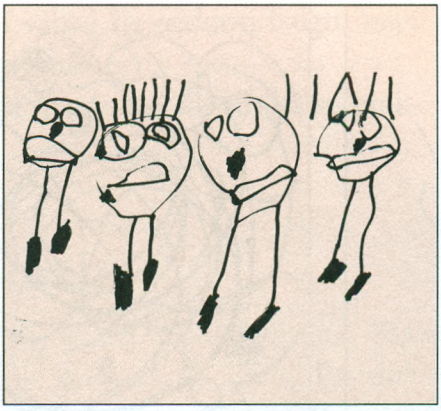
Tarpkultūriniai vaikų piešinių tyrimai parodė, kad mažų vaikų piešiniai visame pasaulyje labai panašūs. Ir tik nuo ketverių ar penkerių metų jie ima skirtis.

Kodėl vaikai piešia? Kai kurie autoriai mano, kad piešimas turi biologinę prasmę, kad tai yra sudėtinė vaiko organizmo ir psichikos tobulinimo programos dalis. Tai susiję su regėjimo, koordinacijos, suvokimo raida.

Piešiant dalyvauja daug psichikos funkcijų. Svarbus yra piešimo, mąstymo ir kalbos ryšys. Yra nuomonių, kad vaiko piešimas – tai viena iš analitinio-sintetinio mąstymo rūšių.

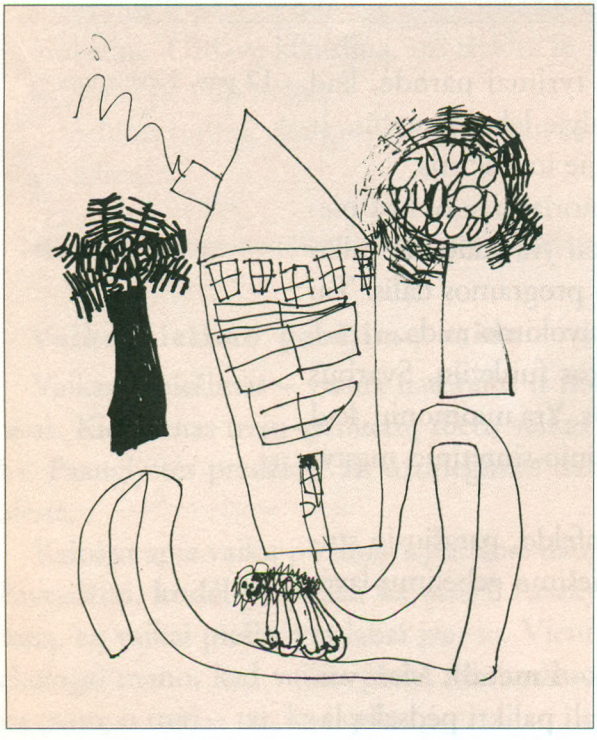
Pateiksime jums Viktoro Lowenfeldo, parašiusio studiją apie vaikų piešimą, išskirtas piešimo gebėjimų lavėjimo stadijas:

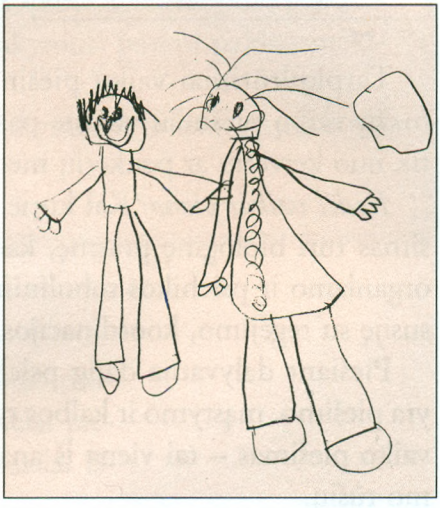
1. **Keverzonių stadija (18 mėn.–4 metai).** Maži vaikai labai džiaugiasi, kad gali palikti pėdsaką lape. Jų keverzonės neturi ryšio su tikrovės objektais. Tai – atsitiktinės keverzonės. Piešimas šioje stadijoje – tiesiog malonumą teikianti veikla. Tik praėjus pusei metų nuo pirmųjų bandymų „piešti“ vaikas suranda ryšį tarp savo rankos judesių ir to, kas lieka ant lapo. Šitai



13 pav. Vienas iš pirmųjų grafinių simbolių – žmogus

14 pav. Galvakojai (ikischeminė stadija)





15 pav. Penkiamečio piešinys

16 pav. Vyras ir moteris penkiamečio akimis

nustatęs jis ima kartoti įvairias linijas. Tokie piešiniai vadinami **kontroliuojamomis keverzonėmis.** Trejų su puse metų vaikai savo keverzonėms jau gali duoti pavadinimus **(pavadintos keverzonės).** Vaikas išmoksta piešti apskritimą

apie trečiuosius, o keturkampį – apie ketvirtuosius savo gyvenimo metus. Tuo laikotarpiu vaikai išmoksta skirti spalvas, atpažįsta bent penkias spalvas.

2. Ikischeminė stadija (4–7 metai). Vaikas daugiau dėmesio ima skirti savo aplinkai, o ne kūno judesiams. Vienas iš pirmųjų grafinių simbolių, kuriuos vaizduoja vaikas, yra žmogus. Paprastai žmogus susideda iš galvos ir kelių linijų (rankų ir kojų). Šie vaikų piešti žmogiukai vadinami galvakojais (žr. **13, 14 pav.**).

Apie penktuosius savo gyvenimo metus vaikas ima piešti įvairius objektus, tiksliau, jų simbolius. Tai įvairios namų, medžių, žmonių variacijos. Be abejo, tuos vaikų simbolius nėra lengva suprasti. Žiūrint į vaiko piešinį mums gali atrodyti, kad tai namas, o vaikas ima ir pareiškia, kad tai arklys.

Svarbu, kad suaugusieji vaikus paremtų, padrąsintų, rodytų susidomėjimą.

Lyrinis intermezzo

MANO PIEŠINYS

Nusipiešiu sau aš
Mėlynus namus
Ir tenai gyvensiu,
Kai man liūdna bus.

Debesys atplaukia
Sunkūs tartum plytos,
Aš nupiešiu saulę
Ir birželio rytą,

Aš nupiešiu sodą,
Obelį, gėles
Ir bičiulį, einantį
Aplankyt manęs,

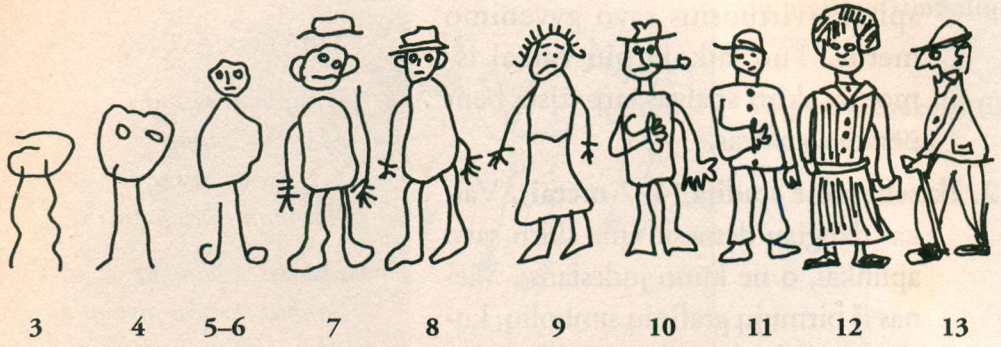
Nors už lango baisiai
Dideli pusnynai,
Sodo vidury mes
Obuolius sau skinam,

Jei namuos tu vienas,
Šalta, liūdna tau –
Ir tave nupiešiu, –
Bus trise linksmiau...

Juozas Erlickas. *Bilietas iš dangaus.* Vilnius, p. 74.

3. Scheminė stadija (7–9 metai). Šio amžiaus vaiko piešiniuose atsispindi tai, ką jis žino apie piešiamą objektą.

Scheminėje stadijoje vaikas labai įdomiai ir įvairiai piešia erdvę. Pavyzdžiui, nori nupiešti žmones, sėdinčius prie stalo. Piešinys piešiamas tarsi žiūrint iš viršaus, todėl mes matome ir tuos žmones, kurie sėdi į mus nugara, nes jie piešinyje



17 pav. Kaip metams bėgant keičiasi žmogaus vaizdavimas

tarsi „guli žemyn galvom“. Piešinyje mes matome ir tai, kas padėta ant stalo.

Scheminės stadijos pabaigoje vaikas daugiau ima piešti tai, ką iš tikrųjų mato, ir vis mažiau tai, ką žino apie objektą.

4. **Realistinė stadija (9–12 metų).** Objektai lape vis kruopščiau išdėstomi. Vaikas siekia pavaizduoti visas detales, kad piešinys kuo labiau atitiktų tikrovę.

5. **Pseudonatūralistinė stadija (12–14 metų).** Šioje stadijoje atsiranda kritiškas požiūris į savo piešinius. Vaikai daugiau domisi ne pačiu piešimo procesu, o galutiniu rezultatu ir tuo, kaip jis bus vertinamas vienmečių ir suaugusiųjų.

   Berniukai ima vertinti piešimą kaip nevyrišką pomėgį.

6. **Paauglių meno stadija (14–17 metų).** Daugumai paauglių piešimas nebėra patraukli veikla, todėl toliau piešimo gebėjimus ugdo tik meninių gabumų turintys paaugliai.

Prieš atliekant šią užduotį teks apsirūpinti popieriumi ir piešimo priemonėmis. Paprašykite savo jaunesnių broliukų ar sesučių, kaimynų ar giminaičių vaikų, kad jie jums nupieštų po piešinėlį. Kiekvienas turi atsinešti į klasę po 4–5 skirtingo amžiaus vaikų piešinius. Antroje piešinio pusėje turi būti parašytas vaiko vardas ir amžius.

Sudėję piešinius kartu, suskirstykite juos pagal piešėjų amžių. O tada susiskirstykite į tiek grupelių, kiek yra piešinių krūvelių. Susėskite kartu, peržvelkite piešinius ir panagrinėkite, kas būdinga to amžiaus vaikų piešiniams.

Kiekviena grupelė pristato savo darbo rezultatus.

Moralės raida

Įsivaizduokite, kad radote piniginę, kurioje – 10 000 litų. Ką darysite? Nunešite į policiją, pasiimsite, o gal atiduosite moteriai, kuri prašo pinigų savo sergančiam vaikui gydyti?.. Manau, kad uždavę šį klausimą kitiems, jūs gausite daugybę skirtingų atsakymų. Kodėl? Ogi todėl, kad žmonių atsakymai į panašius klausimus priklauso nuo to, kokia yra jų moralė, ką jie laiko tinkamu elgesiu.

Moralė – tai principai, pagal kuriuos nustatome, kas yra gerai, o kas blogai.

Psichologai jau seniai domisi, kaip formuojasi moralė, kaip ji keičiasi priklausomai nuo amžiaus. Pateiksime L. Kohlbergo moralės raidos sampratą.

L. Kohlbergas savo tiriamiesiems pateikdavo moralinę dilemą. Žymiausia jų – „Heinzo ir jo mirštančios žmonos dilema“:

Heinzas neturėjo pakankamai pinigų, kad galėtų nupirkti vaistų savo vėžiu sergančiai žmonai. Vaistininkas atsisakė sumažinti kainą ar atidėti mokėjimą. Norėdamas išgelbėti

mirštančią žmoną, Heinzas įsilaužia į vaistinę ir pavagia vaistus.

Klausimas tiriamiesiems: *Ar galėjo Heinzas taip pasielgti? Kodėl?*

L. Kohlbergas labiausiai domėjosi, kaip tiriamieji samprotauja pateikdami savo atsakymą. Būtent samprotavimas ir rodo moralumo lygį. Pavyzdžiui, jei žmogus atsakydavo, kad Heinzas negalėjo taip pasielgti, nes pažeidė įstatymus, toliau jo klausdavo, ką jis apskritai mano apie įstatymus, kodėl jų reikia paisyti ir pan. Jei tiriamasis atsakydavo, kad Heinzas teisus, nes turėjo gelbėti savo žmoną, jo klausdavo – *kodėl?* Ar todėl, kad ji buvo Heinzo žmona, ar apskritai žmogaus gyvybė yra didžiausia vertybė ir pan. Buvo užduodama ir papildomų klausimų, pavyzdžiui: *Jei Heinzas nemylėtų savo žmonos, ar privalėtų taip elgtis?* ir pan.

Analizuodamas atsakymus į šią ir kitas panašias moralines dilemas, L. Kohlbergas išskyrė tris moralinės raidos lygius, o juose – *po dvi* stadijas.

Paskui sugavo dvi žuvis: vieną pasiliko, o kitą paleido gyvą. Kiek džiaugsmo bus žuvelei! O kas gi nenori džiaugtis?

Janošas. *Panama labai graži.* Vilnius, 1989, p. 100.

I. Prekonvencinis moralės lygmuo. Šiame lygmenyje moralė reguliuojama iš išorės. Gerą ar blogą vaiko elgesį reguliuoja apdovanojimai ir bausmės. Elgesys, už kurį baudžiama, laikomas blogu. O tas, už kurį apdovanojama, laikomas geru. Taigi vaikas tarsi prisiderina prie suaugusiųjų keliamų reikalavimų.

Pirma stadija – bausmės ir paklusnumo orientacija. Vaikui sudėtinga apsvarstyti du požiūrius ir atsižvelgti į juos. Sprendimai, kas yra gerai, o kas blogai, priimami siekiant išvengti gresiančių bausmių.

Antra stadija – naivi egoistinė (hedonistinė) orientacija. Vaikas jau supranta, kad reikėtų elgtis taip, kad būtų naudinga visiems, nes žmonių interesai čia

gali būti skirtingi. Taigi vaikas ima suprasti abipusiškumo principą – *tu man, aš tau.* Taisyklėms paklūstama siekiant gauti apdovanojimą.

II. Konvencinis moralės lygmuo. Asmenys, kuriems būdingas šis moralės lygmuo, su pagarba žiūri į visuomenės normas, vertybes. Jie siekia socialinio pritarimo.

Trečia stadija – geros mergaitės/gero berniuko orientacija. Asmuo jau gali numatyti, nujausti, ką galvoja ir jaučia kitas žmogus, todėl nori būti „gera mergaite/geru berniuku" vadovaudamasis ir savo, ir kitų žmonių vertinimais. Šiai stadijai būdinga elgtis stereotipiškai – taip kaip kiti arba taip, kaip elgiasi „geri žmonės".

Ketvirta stadija – socialinės tvarkos palaikymo orientacija. Asmuo situaciją vertina tarsi iš trečiosios (ne Heinzo ar vaistininko), įstatymų, pozicijos. Asmuo tiki, kad taisyklės ir įstatymai turi būti vienodai taikomi visiems ir kad visi privalo jų laikytis.

III. Pokonvencinis moralės lygmuo. Moralė apibrėžiama abstrakčiais principais ir vertybėmis. Moraliniai principai gali būti svarbesni už įstatymus ir asmeninius interesus.

Penkta stadija – socialinės sutarties orientacija. Individas ima suvokti, kad bet kuri taisyklių sistema – tik viena iš daugelio. Jis nebežiūri į taisykles kaip į nustatytas visam laikui, jos jam – lankstus instrumentas, kurį reikalui esant galima tobulinti, keisti.

Šešta stadija – orientavimasis į universalius etinius principus.

Kita nuomonė

Kai kurie psichologai teigia, kad ši teorija – labai įdomi, bet vargu ar ją galima pritaikyti praktiškai. Ar moralinės nuostatos ir elgesys tapatūs dalykai? Didelis skirtumas yra tarp to, ką žmonės laiko teisinga ir kaip patys elgiasi. Tai, kaip jie samprotauja spręsdami „Heinzo ir jo sergančios žmonos dilemą", dar neįrodo, kad jie patys taip elgsis.

Svarbiausi ir sudėtingiausi moraliniai sprendimai daromi susiklosčius kritinėms situacijoms. Pavyzdžiui, atsidūrėte degančiame name, kur, be jūsų, yra ir daugiau žmonių. Ar gelbėsitės pats, ar stengsitės pirmiausia padėti kitiems? Kai kurių asmenų elgesys tokiose situacijose kitiems žmonėms, o kartais ir jiems patiems, būna labai netikėtas.

Asmens elgesį reguliuoja vidiniai etiniai principai. Sprendimai dažniausiai daromi vadovaujantis savo vidiniu supratimu, o ne tuo, kas parašyta įstatyme. Tipiški principai, būdingi šiai stadijai, – pripažinti visuotinę žmonių lygybę ir gerbti kiekvieno asmens, kaip individualybės, vertę ir orumą.

L. Kohlbergo nuomone, dauguma žmonių pasiekia tik antrąjį moralinio funkcionavimo lygmenį, kuris, deja, remiasi kitų žmonių diktatu. Gyvendami tarp žmonių, žmonės paklūsta daugumos nuomonei, spaudimui ir ima elgtis taip, kaip elgiasi dauguma. Tyrėjų nuomone, tik 5–10 proc. žmonių pasiekia penktą ir šeštą stadijas. Tarp tokių – Martinas Liuteris Kingas, Gandis.

3. Antroji vaikystė (8–11–12 metų)

Bendravimas su vienmečiais

Sunku pasakyti, kada bendravimas su vienmečiais vaikams tampa labai reikšmingas. Maždaug dvejų metų vaikas ima žaisti su kitais vaikais, bet tai dažniausiai neilgai trunkantys, vienpusiai kontaktai. Dvejų ar trejų metų vaikai gerai jaučiasi pažįstamų vaikų draugijoje, nes jie jau savarankiškesni ir nebe tokie priklausomi nuo tėvų. Trejų ar ketverių metų vaikų kontaktai darosi dažnesni, jie vis la-

biau prisiriša prie savo vienmečių. Maždaug nuo trejų metų berniukai ir mergaitės linkę žaisti paskirai. Ikimokykliniame amžiuje bendraujama vis reguliariau ir ilgiau.

Pradinėse klasėse (6–8 metai) atsiranda neformalių vaikų grupių, kuriose jau egzistuoja tam tikros elgesio taisyklės, bet šios grupės gyvuoja neilgai. 10–14 metų vaikų grupės tampa vis pastovesnės, o elgesio taisyklės šiose grupėse – vis griežtesnės. Vis didesnę reikšmę grupėms susiformuoti turi interesų panašumas.

Psichologas R. Selmanas tyrė, kaip klostosi septynerių–dvylikos metų vaikų draugystė. Vaikams buvo perskaityta istorija, kurioje yra socialinė dilema – kaip turi elgtis tikras draugas. Štai vienos R. Selmano pateiktos istorijos pavyzdys:

Keti ir Debi buvo geriausios draugės nuo penktos klasės. Į kaimyninį namą atsikėlė šeima, kurioje yra mergaitė Žaneta. Ji greitai susidraugavo su Keti, bet Debi jai nepatiko, nes ji laiko Žanetą pamaiva. Po kiek laiko Žaneta pakviečia Keti į cirką, kuris vaidina mieste tik vieną dieną. Keti nežino, kaip jai pasielgti, nes ji pažadėjo Debi kartu žaisti tą dieną. Kaip, tavo nuomone, turi elgtis Keti, jei ji yra tikra draugė?

Ši situacija pasakoja apie draugystę, ištikimybę ir pasitikėjimą. Atsakydami į šį klausimą, vaikai turi pagalvoti, kas, jų nuomone, yra draugystė ir tikras draugas.

Atlikęs nemažai tyrimų, R. Selmanas aprašė keturias draugystės stadijas:

Iki 6 metų. Draugystė remiasi fiziniais arba geografiniais faktoriais. Vaikai egocentriški ir nesupranta kito žmogaus pozicijos. Draugas – tai tas, su kuriuo žaidi, kuris gyvena kaimynystėje, eina į tą pačią mokyklą ar turi įdomių žaislų.

– Be tavęs aš visuomet toks vienišas. Parašytum man laišką iš toli, ar ką? Kaip aš apsidžiaugčiau!

Janošas. *Panama labai graži.* Vilnius, 1989, p. 98.

6–9 metų. Draugystės pagrindu tampa bendrumas ir vienas kito jausmų supratimas. Dabar draugystės pagrindą sudaro socialiniai veiksmai – poelgiai – ir jų vertinimas. Vertindami Debi ir Keti situaciją vaikai aiškina, kad Keti gali eiti su Žaneta į cirką tik tuo atveju, jei Debi tam neprieštaraus.

9–12 metų. Draugystė remiasi lygiaverčiais mainais. Draugai, anot vaikų, tai žmonės, padedantys vieni kitiems. Atsiranda pareigos jausmas. Vertindami situaciją vaikai mini tai, kad Keti ir Debi draugystė trunka seniai, kad jos net negalima lyginti su šia nauja draugyste. Sena draugystė susijusi su senais įsipareigojimais.

12 metų ir vyresni. Draugystė – tai pastovūs ilgalaikiai santykiai, kurių pagrindas – tarpusavio įsipareigojimai ir pasitikėjimas. Vaikai gali draugystę vertinti iš trečiojo – žiūrovo – pozicijų. Jie sako: „Keti ir Debi turi išmokti suprasti viena kitą“.

Mokymasis

Pagrindinė šio amžiaus vaikų veikla – mokymasis. Nors iš pradžių ir mokymesi yra žaidimo elementų, tačiau jis jau panašesnis ne į žaidimą, o į darbą, nes yra planingas, organizuotas ir privalomas. Suaugusieji nurodo užduotis, nustato jų atlikimo terminus, vertina rezultatus.

Mokymasis – sudėtinga veikla, kuriai vaikai turi būti tinkamai pasirengę. Juk mokykla labai skiriasi nuo vaikų darželio ar namų aplinkos. Vaikų darželyje ar namuose vaikai patys gali rinktis, ką nori veikti, su kuo žaisti, kada valgyti ir pan. Mokykloje reikalaujama *paklusnumo, drausmės, disciplinos.* Tam, kad galėtų prisitaikyti prie mokyklos reikalavimų, kad galėtų atlikti užduotis, pirmokėliai turi būti subrendę fiziškai, protiškai, emociškai ir

Tai įdomu

XXI

Tada pasirodė lapė.

– Laba diena, – tarė lapė.

– Laba diena, – mandagiai atsiliepė mažasis princas, bet atsisukęs nieko nepastebėjo.

– Aš čia, – atsiliepė balsas, – po obelimi.

– Kas tu tokia? – paklausė mažasis princas. – Tu labai daili...

– Aš esu lapė, – tarė lapė.

– Eikš šen, pažaisime, – pasiūlė mažasis princas. – Man taip liūdna...

– Aš negaliu su tavim žaisti, – tarė lapė. – Aš – neprijaukinta.

– O kas yra „prijaukinti“?

– Tai toks daiktas, kuris pernelyg dažnai pamirštamas. Tai reiškia „sueiti į pažintį“...

– Sueiti į pažintį?

– Žinoma, – tarė lapė. – Tu man dar tebesi berniukas, panašus į šimtą tūkstančių kitų berniukų. Ir tu man nereikalingas. Ir aš tau nereikalinga. Aš tau esu lapė, panaši į šimtą tūkstančių lapių. Bet jei tu mane prijaukinsi, mudu būsime vienas kitam reikalingi. Tu man tada būsi vienintelis pasaulyje. Aš tau būsiu vienintelė pasaulyje. (...) Jei tu mane prisijaukinsi, mano gyvenimas nušvis lyg saulės šviesa. Pažinsiu tokį žingsnių garsą, kuris skirsis nuo visų kitų. Kiti žingsniai mane verčia lįsti į žemę. Tavo žingsniai mane išvadins lauk iš urvo kaip muzika. O be to, žiūrėk! Matai, ten auga javų laukas. Duonos aš nevalgau. Iš javų man – jokios naudos. Javų laukai man nieko neprimena. Ir tai liūdna! Bet tavo plaukai yra aukso spalvos. Taigi kaip bus puiku, kai tu mane prisijaukinsi! Aukso spalvos javai man primins tave. Ir man bus malonu klausytis vėjo šiurenimo javuose...

Lapė nutilo ir, ilgai žiūrėjusi į mažąjį princą, tarė:

– Prašau... prisijaukink mane!

– Labai norėčiau, – atsakė mažasis princas, – bet kad nedaug turiu laiko. Reikia rasti draugų ir susipažinti su daug visokių dalykų.

– Susipažinti gali tik su tais dalykais, kuriuos prisijaukini, – tarė lapė. – Žmonės neturi laiko ko nors pažinti. Jie nusiperka viską jau gatava iš prekybininkų. Bet kadangi nėra prekybininkų, iš kurių būtų galima įsigyti draugų, tai draugų žmonės ir neturi. Jei nori turėti draugą, prisijaukink mane!

– O kaip tai padaryti? – paklausė mažasis princas.

– Reikia būti labai kantriam, – tarė lapė. – Iš pradžių atsisėsi ant žolės, va šitaip, truputį toliau nuo manęs. Aš į tave žiūrėsiu akies kraštelių, ir tu nieko nesakysi. Kalba – nesusipratimų šaltinis. Bet tu galėsi kasdien atsisėsti vis arčiau...

Mažasis princas rytojaus dieną atėjo vėl.

– Geriau būtų buvę ateiti tą pat valandą, – pastebėjo lapė. – Jei tu ateidinėsi, pavyzdžiui, ketvirtą valandą popiet, tai jau nuo trečios valandos aš imsiu jaustis laiminga. Juo laikas eis, juo aš jausiuos laimingesnė. Ketvirtą valandą aš jau pradėsiu jaudintis ir nerimauti: sužinosiu, kiek atsieina laimė! Bet jei tu ateidinėsi bet kada, aš niekad nežinosiu, kada turiu pasipuošti širdį.

A. de Saint-Exupéry. *Mažasis princas.* Vilnius, 1959, p. 64–68.

socialiai. Fiziškai subrendęs vaikas turi gebėti susikaupęs išsėdėti keturiasdešimt penkias minutes, išbūti mokykloje be pietų miego, atlikti tam tikrus fizinius pratimus; turi būti išlavėjusi jo smulkioji motorika (kad galėtų pakankamai gerai valdyti pieštuką), akies ir rankos koordinacija (kad galėtų akimis sekti tai, ką rašo, kad mokėtų kopijuoti ir pan.). Vaikas jau turi žinoti tam tikras sąvokas (pavyzdžiui, trikampio, apskritimo, kvadrato), savo vardą, pavardę, adresą ir pan. Turi turėti ir tam tikrų įgūdžių (pavyzdžiui, pats susisegti sagas, pavalgyti ir pan.). Vaikas turi suprasti ir laikytis tam tikrų taisyklių, vykdyti pareigas (pavyzdžiui, atlikti mokytojo skirtas užduotis, nevalgyti saldainių per pamoką, nesišnekėti, netriukšmauti ir pan.). Dauguma šešerių ar septynerių metų vaikų nori lankyti mokyklą. Jų nepatenkina vien žaidimai, jie nori kitokios, reikšmingos, veiklos. Pastebėta, kad šio amžiaus vaikai kaip dovanas labiau vertina kuprines, bloknotus ir kitas mokyklines prekes, o ne žaislus.

IV. PAAUGLYSTĖ IR JAUNYSTĖ

Paauglystė – labai sudėtingas pereinamasis amžius žmogaus raidos kelyje. Šis periodas sudėtingas ne tik patiems paaugliams, bet ir aplinkiniams – tėvams, mokytojams, kitiems asmenims.

Paauglystė – tai pereinamasis laikotarpis nuo vaikystės į suaugusių žmonių amžių, nuo žaidimų, nerūpestingo gyvenimo prie atsakomybės, savarankiškumo, pareigų laikotarpio.

Paauglystė prasideda *sparčiu augimu* ir *lytiniu brendimu:* mergaitėms – apie vienuoliktuosius metus, berniukams – apie tryliktuosius. Berniukai per metus paauga apie 7,5 cm, mergaitės – apie 4,5 cm. Šio augimo šuolio metu sparčiai formuojasi dauginimosi organai, tai yra ryškėja pirminiai ir formuojasi antriniai lytiniai požymiai. Jau 14–15 metų paaugliai savo išvaizda dažniausiai nesiskiria nuo suaugusiųjų.

Kaip ir ankstesniais gyvenimo tarpsniais, numatyti galima tik fizinių pokyčių tvarką, o ne konkretų jų atsiradimo laiką.

Kalbant apie paauglystę konstatuojamas akceleracijos reiškinys.

Akceleracija – tai vaikų ir jaunuolių fizinės ir psichologinės brandos pagreitėjimas palyginti su ankstesnėmis kartomis.

Akceleracijos turinį sudaro:

- **brendimo procesų ankstėjimas** (anksčiau pradeda kaulėti skeletas, anksčiau kalasi dantys, anksčiau prasideda lytinis brendimas ir lytinių liaukų veikla);
- **vaiko brendimo greitėjimas,** dėl kurio anksčiau pasibaigia augimas ir brendimas, anksčiau pasiekiama morfologinė ir fiziologinė stabilizacija;
- **galutinių kūno matmenų didėjimas** – vaikai užauga didesni už savo tėvus.

Augimo akceleracija Europoje prasidėjo jau devynioliktojo amžiaus pabaigoje, pirmiausia tarp geriausiai aprūpintų visuomenės sluoksnių palikuonių. O dvidešimtojo amžiaus viduryje akceleracija jau apėmė visus visuomenės sluoksnius. Nors su akceleracijos reiškiniu susiduria įvairūs civilizuoti kraštai, jo mastas nevienodas. Tai priklauso nuo įvairių sąlygų, ypač nuo socialinės ir ekonominės diferenciacijos. Akceleracijos procesas per šimtmetį kito. Sudėtingais periodais – pasaulinių karų, pokario metais – pastebėta, kad akceleracija sustoja ir net priešingai – sulėtėja. Šis procesas vadinamas **retardacija.** Praėjus nuosmukio laikotarpiui vėl ima reikštis akceleracija.

Akceleracija susijusi ne vien su fizine branda. Gyvenimas paauglių nervų sistemai kelia vis didesnius reikalavimus. Spartėja gyvenimo tempas, didėja informacijos srautas, sudėtingiau siekti išsilavinimo ir pan. Taigi fizinę akceleraciją lydi ir tam tikras psichinės raidos pagreitėjimas. Tačiau psichinė raida negali greitėti taip kaip fizinė. Akceleratai dar labai ilgai turi vienokių ar kitokių vaiko bruožų. Ypač jiems būdingas emocinis nepastovumas, pasidavimas atsitiktinėms įtakoms, atsakomybės, pareigos jausmo stoka. Taigi išlieka didelė disproporcija tarp fizinės raidos akceleracijos ir socialinio statuso.

Dauguma raidos psichologų pripažįsta, kad paauglystės periodas vis ilgėja. Nors dėl akceleracijos subręstama greičiau, socialinis gyvenimas darosi vis sudėtingesnis, todėl šis pereinamasis laikotarpis dažnai dalijamas į *paauglystės* ir *jaunystės* periodus. Paaugliai jaunuoliais tampa tada, kai jų organizmas subręsta biologiškai.

Pirmiausia šią užduotį reikia atlikti individualiai. Įdėmiai įsižiūrėkite į šį paveikslėlį. Kaip manote, kas jame pavaizduota? Paimkite popieriaus lapelį ir rašiklį. Užrašykite viską, kas jums šauna į galvą, kai žiūrite į šį paveikslėlį.

O dabar susėskite grupelėmis po 5–6 mokinius ir papasakokite, ką užrašėte. Palyginkite tai, ką paveikslėlyje matėte jūs, ir tai, ką matė kiti moksleiviai. Ko jūsų atsakymuose daugiau – panašumų ar skirtumų?

O dabar pagalvokite, kas nulėmė jūsų atsakymą. Ar tam turėjo įtakos jūsų lytis, pomėgiai, interesai, ankstesnė patirtis?

Pasidalykite savo mintimis su klasės draugais.

18 pav. Kas pavaizduota šiame paveikslėlyje?

1. Paauglystės krizė

Paauglys ne tik jaučia, bet ir įsisąmonina fizinius savo pasikeitimus ir ima jaustis stiprus, pasitikintis. Tai skatina poreikį užimti naują padėtį šeimoje, mokykloje. Jis nebenori būti mažiukas, siekia išsikovoti daugiau teisių, reikalauja didesnio savarankiškumo, kelia didesnius reikalavimus aplinkiniams. Tačiau paauglių siekimas būti suaugusiaisiais – tai daugiau noras įgyti teisių, bet ne pareigų. Šitai rodo naujos vidinės pozicijos ir senos objektyvios padėties nesutapimą, o tai ir yra pagrindinė paauglystės krizės priežastis.

Kaip pereinama į suaugusiųjų gyvenimą? Tai priklauso nuo to, koks yra atotrūkis tarp normų ir reikalavimų, kuriuos visuomenė kelia vaikams ir suaugusiesiems. Būtent Vakarų šalyse šie reikalavimai labai skiriasi. Juk iš vaiko reikalaujama paklusnumo, o iš suaugusiojo – iniciatyvos ir savarankiškumo.

Psichologo E. Eriksono nuomone, paauglystės laikotarpiu sprendžiama **tapatumo krizė.** Paauglys nori suvokti save, bando ieškoti savo pozicijos gyvenime. Paaugliams kyla labai daug klausimų: *kas jie yra; koks turėtų būti jų vaidmuo visuomenėje; ar jie dar vaikai, ar jau suaugę; kokią profesiją, kokį darbą pasirinkti?* Nesugebėjimas atsakyti į šiuos klausimus – tapatumo stoka – kelia sumaištį. Sėkmingai įveikusiam šią krizę jaunuoliui, anot E. Eriksono, susiformuoja tapatumo jausmas, savo individualybės suvokimas, pasitikėjimas ir saugios ateities jausena.

Vokiečių filosofas ir psichologas E. Sprangeris jaunystės periodą dalija į *dvi* fazes, kurioms būdingos skirtingos krizės:

1. 14–17 metų paauglių pagrindinė problema – **krizė,** susijusi su siekimu išsivaduoti iš vaikiškų priklausomybės santykių.
2. 17–21 metais išryškėja **atotrūkio krizė.** Išsivadavę iš priklausomų santykių, suaugusiųjų globos, jaunuoliai ima jaustis vieniši.

Psichologė Ch. Bühler toliau plėtojo E. Sprangerio idėjas. Ji išskyrė dvi pereinamojo laikotarpio fazes – **negatyvią** ir **pozityvią.** Negatyvioji atsiranda dar iki subrendimo. Pagrindiniai jos bruožai – nerimas, dirglumas, fizinės ir psichinės raidos disproporcija. Tai blaškymosi, prieštaringų jausmų, abstraktaus maišto, melancholijos, darbingumo sumažėjimo periodas. Mergaitėms negatyvumo suaktyvėjimas trunka 2–7 mėnesius ir baigiasi pra-

sidėjus menstruacijoms (11–13 m.). Berniukams šis periodas ilgesnis, jis prasideda tada, kai jie sulaukia 14–16 metų. Pozityvioji fazė ateina laipsniškai ir pasireiškia tuo, kad paauglys ima justi artumą su aplinka, naujai suvokia meną, atranda naujų vertybių, kyla intymaus artumo poreikis, jis patiria meilės jausmą.

2. Pažintinė raida

Paauglystės amžiaus tarpsnyje vis didėja **gebėjimas abstrakčiai mąstyti.** Santykis tarp konkretaus ir abstraktaus mąstymo nuolatos keičiasi pastarojo naudai. J. Piaget išskyrė ypatingą paauglių mąstymo bruožą – *daug daugiau dėmesio jie skiria galimybei, o ne realybei.* Paauglys, kaip ir suaugęs žmogus, vertindamas tikrovę linkęs atsižvelgti į įvairias galimybes. Paauglystės metais įvyksta esminių kokybinių pokyčių tose mąstymo struktūrose, kurios susijusios su klausimų kėlimu ir jų sprendimu. Paaugliai jau lengviau sprendžia intelektinius uždavinius, jie

Tai įdomu

Loginis mąstymas tiriamas pateikiant vaikams **socialinius uždavinius.** Piaget ir Inhelder vaikams pateikė tokią užduotį:

Tik drąsiems pilotams leidžiama skristi virš aukštų kalnų. Šią vasarą naikintuvo pilotas, skridęs virš Alpių, susidūrė su funikulieriumi ir nutraukė pagrindinį lyną. Kelios kabinos nukrito ant ledo. Buvo žuvusiųjų, sužeistų. Likę gyvi praleido naktį ant ledo, kalnuose. Ar pilotas buvo atsargus ir rūpestingas? Pagrįskite savo nuomonę.

Dauguma 9–11 metų vaikų mano, kad pilotas buvo drąsus, kad norėjo pasipuikuoti. Kai kurie 12–13 metų vaikų atsakymai daugiau remiasi turiniu, pačiais įvykiais. Pavyzdžiui: *Ne, pilotas nebuvo rūpestingas ir atidus. Priešingu atveju nebūtų nutraukęs lyno.* Vyresni, 13–15 metų, paaugliai atsakydami ilgai svarsto, ieško pateisinamų aplinkybių (blogas oras, staigus regėjimo praradimas, lėktuvo gedimas ir pan.). Svarstydami, vyresni paaugliai nutaria, kad jie negali nuspręsti, ar lakūnas buvo atsargus, nes daug ko nežino apie nelaimingo įvykio aplinkybes.

Panašių rezultatų sulaukiama atsakant į istorinio, ekologinio ir politinio pobūdžio klausimus. Ieškodami atsakymo, paaugliai nagrinėja juos dinamiškai, ieško ryšių tarp įvairių faktorių, samprotauja apie alternatyvias galimybes.

išmoksta operuoti hipotezėmis, kuria ir tikrina hipotezes mintyse.

Ankstyvojoje paauglystėje paauglių mąstymui dar būdingas egocentrizmas, jie dažnai mano, kad asmeninis jų patyrimas yra unikalus. Paauglystėje kai kurie pasiekia **formalių operacijų stadiją.** Jai būdinga gebėjimas mąstyti abstrakčiai, nesiremiant konkrečiais vaizdiniais. Šis mąstymo būdas vadinamas gebėjimu mąstyti apie mąstymą. Formalių operacijų stadijoje paaugliai nebepriklauso nuo tiesioginio suvokimo ar nuo ankstesnio patyrimo ir asmeninių žinių. Jie gali nutolti nuo savo patirties. Paauglystėje įgyjama savybė suprasti ir abstrakčiai samprotauti apie įvairius gyvenimo reiškinius. Nustatyta, kad loginiai gebėjimai rutuliojasi laipsniškai ir kulminaciją pasiekia, kai vaikui sukanka 14 metų – tuomet paaugliai ima suprasti pagrindinius principus ir dėsningumus.

3. Paauglių emocijos

Paauglio gyvenimas paprastai pakankamai emocionalus. Džiaugsmas, pasitenkinimas savimi dažnai kaitaliojasi su nepasitenkinimu ir neviltimi. Su nepasitenkinimo savimi ir kitais jausmais susijęs paauglio agresyvumas kartais perauga į nemotyvuotą žiaurumą. *Paaugliai – labai pažeidžiami ir jautrūs.*

Psichologiniai tyrimai liudija, kad paauglystės amžiuje labai dažni tokie jausmai kaip *nerimas, įtampa, nusivylimas viskuo* ar net *depresija.* Tai lemia:

- abejingumo ir tuštumos pojūtis. Šis jausmas dažnai kyla supratus, kad vaikystė jau baigėsi, o tu dar nesuaugęs;
- šie jausmai atsiranda išgyvenus kelias vieną po kitos patirtas nesėkmes, o jos paauglystės laikotarpiu, ieškant savęs ir savo vietos gyvenime, labai dažnos.

Psichologas M. Ratteris teigia, kad apie 40 proc. paauglių patiria stiprų, bet neilgai trunkantį liūdesio, nereikalingumo jausmą, pesimizmą.

Šio laikotarpio tyrėjai ypač pabrėžia paauglystės amžiaus prieštaringumus. Pateikiami net jų sąrašai:

- noras įsilieti į grupę – noras išsiskirti iš grupės;
- noras būti savarankiškam – pagalbos laukimas;
- noras išbandyti jėgas – bejėgiškumo jausmas;
- noras būti priimtam, reikšmingam kitiems – nepasitikėjimas aplinkiniais;
- noras būti suaugusiam – nepasitikėjimas suaugusiųjų pasauliu;
- pažeidžiamumas – demonstratyvus grubumas;
- romantikos siekimas – cinizmas;
- noras turėti savo požiūrio tašką – noras įgyti autoritetą;
- siekimas bendrauti – vienatvės poreikis;
- seksualiniai išgyvenimai – seksualinės patirties baimė.

Šį sąrašą galėtume tęsti.

Kaip paaiškinti šiuos prieštaravimus, nuotaikų svyravimus? Kai kurių psichologų nuomone, paauglystės periodas gali būti prilyginamas potrauminiam sindromui, kai žmogaus įgyta patirtis tokia neadekvati vidiniam jo pasauliui, savęs, pasaulio supratimui, kad tai negali būti suvokta.

Paaiškinimą galime rasti vien peržvelgę sąrašą uždavinių, kuriuos turi išspręsti paaugliai:

- tapatumas (kas aš?);
- savarankiškumas;
- iniciatyvumas;

- atsakomybė;
- atsiskyrimas nuo šeimos;
- naujų ryšių užmezgimas;
- mokymasis, kas yra gyvenimas;
- finansinė nepriklausomybė;
- nauji reikalavimai mokykloje, darbe;
- intymių santykių užmezgimas ir t. t.

Tai įdomu

JAUNIMAS IR NARKOTIKAI

Turbūt nerasime nė vieno jauno žmogaus, kuris nebūtų girdėjęs apie narkotikus. Kiekvienas turime apie tai savo nuomonę, pagrįstą draugų pasakojimais, matytais filmais, skaitytomis knygomis ar straipsniais. Kai kurie jauni žmonės jau turi ir asmeninę patirtį – yra rūkę „žolės“, ragavę *Ecstasy* ar pan. Jeigu kas paklaustų šių jaunuolių, ar tai kenkia sveikatai, daugelis atsakytų: „Toks nedidelis kiekis, kurį aš vartoju, tikrai neturės padarinių“, „Žolytės rūkymas apskritai nekenkia“, „Jau geriau vartoti narkotikus, nei gerti alkoholį“ ir pan. Tokie atsakymai liudija, kad jaunų žmonių turima informacija apie narkotikus dažnai yra vienpusė, paremta kitų asmenų pasakojimais ir narkotikų prekeivių skleidžiamais „mitais“ siekiant pritraukti vartotojų. Faktais ir tyrimais pagrįstos informacijos apie narkotikų vartojimo padarinius jaunimas stokoja.

Priežasčių, kodėl jauni žmonės vartoja narkotikus, yra daug. Jas galime suskirstyti į tris pagrindines grupes:

1. Įtampos sumažinimas ar streso įveikimas.

Narkotinės medžiagos vartojamos siekiant patirti euforinę būseną, norint pamiršti visas problemas, sumažinti įtampą, nemalonias emocijas. Narkotinių medžiagų vartojimas tampa įtampos ar streso įveikimo priemone.

2. Narkotikų efektas.

Narkotinės medžiagos vartojamos norint išbandyti, kaip jos veikia, patirti pakitusią sąmonės būseną. Pagrindinis vartojimo tikslas – malonumo siekimas.

3. Bendraamžių įtaka.

Svaiginančios medžiagos vartojamos siekiant neatsilikti nuo draugų, būti tokiam „kaip visi“, nelikti „balta varna“.

Taigi priežasčių yra labai įvairių. O kaip su padariniais? Būtent apie juos vartotojai mažai žino ir dažniausiai dėl to nesuka sau galvos.

Pirmiausia ir pabandykime pasiaiškinti, kas yra narkotinės medžiagos ir kaip jos veikia.

Narkotikai – tai medžiagos, kurių vienkartinis vartojimas sukelia euforiją ar kitus malonius pojūčius, o sistemingas vartojimas – psichologinę ir fizinę priklausomybę.

Kad medžiaga būtų pripažinta narkotiku, ji turi atitikti tris kriterijus: *medicininį* – medžiaga specifiškai veikia centrinę nervų sistemą, *socialinį* – plačiai paplitęs nemedicininis šios medžiagos vartojimas, *juridinį* – medžiaga pripažinta narkotiku ir įtraukta į narkotinių medžiagų sąrašą (šių medžiagų neteisėta gamyba, laikymas ar platinimas yra draudžiami įstatymo). Iš šių kriterijų galime suprasti, kad narkotinių medžiagų sąrašas nėra nekintantis. Jis gali būti papildomas, koreguojamas priklausomai nuo to, kokios medžiagos yra vartojamos norint apsvaigti.

Kaip šios medžiagos veikia? Nustatyta, kad jų poveikis priklauso nuo narkotiko (jo rūšies, vartojimo būdo, dozės), asmens (asmenybės ypatumų, ankstesnės narkotikų vartojimo patirties, fizinės ir psichinės sveikatos, vartojimo motyvų), socialinės aplinkos (kur ir su kuo vartojama). Taigi narkotikų poveikis kiekvienam asmeniui yra gana individualus, o įvairūs narkotikai veikia labai skirtingai.

Pabandysime išsiaiškinti bendrą narkotikų veikimo schemą. Dėl vienų ar kitų priežasčių pavartojęs narkotikų žmogus po kiek laiko pajus vadinamąją pakitusią sąmonės būseną. Tai gali būti atsipalaidavimas, lengvumas, visų rūpesčių nutolimas, ramybės, meilės ar begalinio džiaugsmo jausmas. Tai *euforinė būsena*. Kartais galima patirti labai malonias arba bauginančias haliucinacijas. Pasibaigus narkotinės medžiagos veikimui, asmuo gali grįžti į normalią sąmonės būseną. Tik *gali*, nes kartais net ir po vieno bandymo asmuo patirs liūdnus to malonumo padarinius. Kokie jie? Žmogus gali perdozuoti narkotiko – stipriai apnuodyti organizmą ar net mirti. Jei buvo vartojamas LSD, haliucinacijos dar gali pasikartoti pirmuosius metus, nors asmuo daugiau šių medžiagų nebevartojo. Nepamirškime ir galimų nemalonumų su policija... Tarkime, kad asmuo atgavo normalią sąmonės būseną ir jaučiasi pakankamai gerai. Po kiek laiko jis gali pagalvoti: „Nieko blogo neatsitiko. O poveikis tikrai buvo malonus... Kodėl nepabandyti dar?“ Juk mes visi gyvenime trokštame malonumų, naujų potyrių. Taip žmogus tampa psichologiškai priklausomas nuo narkotiko – jis nuolat apie tai galvoja, nori ir vėl patirti malonumą, atsipalaiduoti.

Psichologinė priklausomybė – tai liguistas potraukis nuolat vartoti narkotines medžiagas komforto būsenai pasiekti.

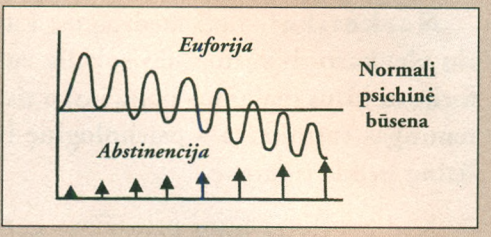
Narkotikai užvaldo asmens mintis, jausmus, todėl liautis juos vartoti būna labai sunku.

Po tam tikro laiko, pasibaigus narkotinės medžiagos poveikiui, asmuo jau nebegali sugrįžti į normalią sąmonės būseną. Nustojus veikti narkotikui jaučiamas

nerimas, įtampa, silpnumas, gali svaigti galva ir pan. Ką tokiu atveju mes daromė? Ogi gydomės, gydomės mums žinomomis ir prieinamomis priemonėmis. Minėtam asmeniui šis vaistas bus narkotikai. Ir tikrai, jie ne tik nuslopins visus nemalonius kūno pojūčius, bet dar ir teiks malonumą. Tačiau toks pat narkotinės medžiagos kiekis jau nebesukels tokio pat malonumo. Organizmas pripras, todėl narkotinės medžiagos dozę teks didinti ir didinti. Tai vadinamoji **tolerancija narkotikui.** Ji pasireiškia silpnėjančia organizmo reakcija į tą patį preparato kiekį, todėl, kad pasiektų tokį pat efektą, žmogus kas kartą turi vartoti vis didesnę jo dozę. Taigi laipsniškai malonumas, kurį sukeldavo narkotikas, mažėja, o skausmingi padariniai – vadinamoji **abstinencija** – vis didėja. Pasibaigus narkotiko poveikiui asmuo jaus vis stiprėjantį fizinį skausmą. „Abstinencijos metu skauda viską, laužo ir suka visus kaulus. Negali rasti vietos ir ramybės nei dieną, nei naktį... Tai – košmaras“. Taip šią būseną apibūdina patys narkomanai. Abstinencijos reiškiniai išnyksta, kai organizmas gauna naują narkotiko dozę. Taigi, be anksčiau minėtos psichologinės priklausomybės, atsiranda ir fizinė priklausomybė.

Fizinė priklausomybė – tai viso organizmo funkcinės veiklos pakitimas, pasireiškiantis ryškiais psichiniais ir fiziniais sutrikimais staiga nustojus vartoti narkotiką.

Kad būtų aiškiau, narkotikų poveikį psichikos būsenai, euforijos ir abstinencijos būsenas pavaizdavome grafiškai (žr. **19 pav.**).



19 pav. Psichinės ir fizinės priklausomybės plėtojimasis

Matome, kad po pirmųjų narkotikų dozių, kurios gali būti net gana mažos, žmogus išgyvena euforiją, bet nepatiria jokių abstinencijos požymių. Vartojant toliau atsiranda abstinencija, ji vis stiprėja, tuo tarpu euforijos būsena silpsta, nors narkotiko dozė ir didinama. Taip pamažu, iš pradžių tik eksperimentuojant, o paskui rutuliojantis psichologinei, fizinei priklausomybei, žmogus tampa narkomanu.

Narkomanija – tai dėl ilgesnio ar trumpesnio narkotinių medžiagų vartojimo atsirandanti liga, kuriai būdinga didėjanti tolerancija narkotikui, psichologinė ir fizinė priklausomybė, saviti psichikos pakitimai.

Šios narkotikų veikimo schemos jauni žmonės nežino. Nežino, kad, pradėję vartoti narkotines medžiagas, patys jau nebegalės jų atsisakyti. Narkomanija – liga, jos gydymas labai ilgas ir sudėtingas.

VARTOTI AR NEVARTOTI?

Tikimės, kad jūs pakankamai žinote, kas yra narkotikai, kaip jie veikia žmogaus organizmą, kokie jų vartojimo padariniai. Jei vis dar manote, kad reikėtų bent kartelį pabandyti, siūlome atlikti tokią užduotį. Padalykite popieriaus lapą pusiau. Vienoje pusėje užrašykite pliusus (+), o kitoje minusus (–). Pliusai – tai pozityvūs narkotikų vartojimo padariniai (malonumas, atsipalaidavimas, draugų pripažinimas ir pan.), minusai – tai neigiami narkotikų vartojimo padariniai (galimos problemos su policija, tėvais, sveikatos sutrikimai ir pan.). O dabar užpildykite lentelę. Pasvarstykite, ar jūsų užrašyti pliusai ir minusai yra ilgalaikiai ar trumpalaikiai. Deja, dauguma pliusų yra trumpalaikiai dalykai, o minusai – ilgalaikiai. Be abejo, pliusai jus ir toliau vilioja, nes sunku atsisakyti malonumo, galimybės atsipalaiduoti, aštrių pojūčių, draugų pripažinimo ir pan. Bet visa tai jūs galite įgyti ir kitais būdais, pavyzdžiui, leisdamiesi parašiutu, daugiau laiko skirdami savo pomėgiams ar pan. Taigi pagalvokite, kas, be narkotikų, gali jums padėti atsipalaiduoti, patirti nauja, neįprasta? Tai, ką sumanėte, yra legalu, niekas dėl to jūsų nesmerks, nepersekios, nebaus. Greičiau žavėsis ir pavydės. Taigi jūs patys turite teisę rinktis. Rinktis jaunystę, ateitį, džiaugsmą, naujus įspūdžius arba...

+	–

Sėkmės!

O koks esu aš?

Be abejo, jūs, gerbiami moksleiviai, greičiausiai lygiai taip pat, kaip tūkstančiai paauglių visame pasaulyje, maištaujate prieš tėvus, mokytojus ir visą visuomenę. Pabandykime atlikti nedidelį tyrimą.

Perskaitykite toliau pateiktus teiginius ir suskaičiuokite, keliems iš jų pritariate.

1. *Tėvai per daug kišasi į asmeninį mano gyvenimą.*
2. *Manau, kad tėvai turi man suteikti daugiau laisvės.*
3. *Dažnai tėvai manęs nesupranta ir net nenori suprasti.*
4. *Nepakenčiu, kai mane globoja ir už mane viską sprendžia.*
5. *Dažniausiai iš suaugusiųjų girdžiu tik pamokymus ir kritiką.*
6. *Mokytojai nesupranta šiuolaikinių paauglių ir jų problemų.*

Jei pritarėte trims ar daugiau teiginių – jūs jaučiatės panašiai kaip ir kiti paaugliai. Jūsų nebepatenkina tai, kaip su jumis elgiasi tėvai, mokytojai. Jūs – jau beveik suaugę ir norite, kad su jumis atitinkamai elgtųsi, pasitikėtų, suteiktų daugiau laisvių, teisių, savarankiškumo.

Tėvai stengiasi ir toliau jus globoti, nes bijo, kad jums bus sunku susigaudyti šiuolaikiniame pasaulyje, kuriame atsiveria ne tik daug galimybių, bet ir slypi pavojų. Jaučiantis atsakomybę, mąstantis, priimantis tinkamus sprendimus, protingai rizikuojantis žmogus gali tapti tik tada, kai gerai pažįsta save ir aplinkinį pasaulį.

O kol kas jūs – ieškojimų kelyje. Jums rūpi suprasti savo charakterį, savo galimybes, suvokti, kuo skiriatės nuo kitų žmonių, analizuoti savo išgyvenimus ir poelgius, rasti savo vietą gyvenime. *Kas aš esu? Kokia mano paskirtis? Ką man daryti? Kokią profesiją pasirinkti?* Šie ir panašūs klausimai kyla beveik kiekvieną dieną.

Be abejo, į visus šiuos klausimus galite atsakyti tik jūs patys. Mes pateiksime keletą pratimų, kurie padės jums ieškoti atsakymų į iškilusius klausimus.

Yra daugybė žmonių kategorijų: tie, kurie užduoda sau klausimus, kurie neranda atsakymų ir susitaiko su tuo, kad nežino, nei iš kur jie atėjo, nei kur jie eina; yra tokių, kurie neužduoda sau jokių klausimų, kurie puikiai gyvena gal todėl, kad nesąmoningai žino atsakymą; yra tokių, kurie užduoda sau klausimą, kurie surado, kurie turi atsakymą; pagaliau yra tokių, kurie užduoda sau klausimą ir negali į jį atsakyti.

Eugène Ionesco. *Vienišius.* Vilnius, 1998, iš 4-o viršelio teksto

POPIERIAUS PLĖŠYMAS

Mokytojai dažnai elgiasi su mokiniais taip, tarsi jie visi būtų vienodi – vienodai suprastų, kas jiems sakoma, vienodai atliktų visas užduotis. Tačiau taip nėra ir net negali būti. Tą pačią informaciją, kurią visi girdime, kiekvienas suprantame šiek tiek skirtingai. Tai geriausiai iliustruos pratimas „Popieriaus plėšymas".

Kiekvienas turi pasiimti po popieriaus lapą. Pratimui gali vadovauti ne mokytojas, o kuris nors iš moksleivių. Mokytojas šiuo atveju tegul būna dalyvis. Visiems, net ir vadovui, kuris pateiks instrukciją, atliekant pratimą siūloma užsimerkti. Tai apsaugos mus nuo noro pasižiūrėti, ką daro kaimynas, ir leis susikaupti. Skaitant instrukciją tarp užduočių daromos nedidelės pauzės, kad dalyviai galėtų atlikti veiksmus.

Prašome paimti po popieriaus lapą. Dabar užsimerkite. Aš jums sakysiu, ką reikia daryti. Instrukcija bus pakankamai aiški ir trumpa, todėl prašyčiau neužduoti klausimų ir nesikalbėti.

Pirmiausia prašyčiau sulenkti popieriaus lapą pusiau... Dabar nuplėškite viršutinį dešinį kampelį... Vėl lenkite popieriaus lapą pusiau... Nuplėškite apatinį dešinį kampelį... Vėl lenkite lapą pusiau... Nuplėškite viršutinį kairį kampelį... Vėl lenkite pusiau... Nuplėškite apatinį kairį kampelį... Atsimerkite.

Jei mes visi vienodai suprastume tai, kas mums sakoma, visi turėtume suplėšyti popieriaus lapelį vienodai ir gautume vienodas figūras. O dabar prašome išlankstyti savo popieriaus lapus ir parodyti visiems.

Vargu ar rasite vienodai suplėšytus lapus. Jei manote, kad instrukcija buvo nelabai tiksli, pagalvokite, o kur ir kada jūs gaunate labai tikslias instrukcijas kaip elgtis.

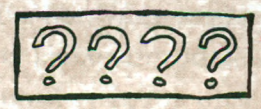
Taigi mes visi šiek tiek skirtingai matome ir suprantame tuos pačius dalykus. Tai nulemia mūsų patirtis, interesai, vertybės, asmenybės ypatumai ir kt. Ir tuo, kad mes esame skirtingi, galime tik pasidžiaugti.

(Idėja paimta iš V. Černiaus knygos „Mokytojo pagalbininkas". Kaunas, 1992.)

KAS MAN SVARBIAUSIA GYVENIME

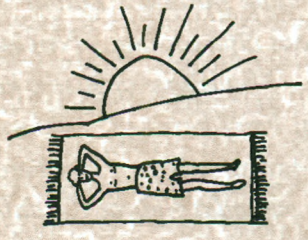
Tai – labai asmeniška. Siūlome šią užduotį atlikti vieniems. Ant lapo jūs matote nupieštus dalykus, kurie yra svarbūs mūsų gyvenime. Peržvelkite piešinėlius. O dabar įsivaizduokite, kad dėl tam tikrų susiklosčiusių aplinkybių jūs turite atsisakyti trijų dalykų. Gerai pagalvokite, pasirinkite ir išbraukite juos popieriaus lape.

Darbas ir pinigai

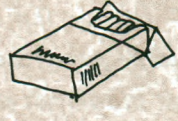


Galimybė pačiam priimti sprendimus

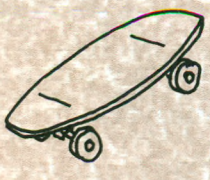
Galimybė mylėti ir būti mylimam



Laisvė



Pramogos, šventės



Gera sveikata

Dvasingumas/Religingumas

Šeima

Geri draugai

Savigarba ir pasitikėjimas savimi

Deja, reikia atsisakyti dar trijų dalykų... Išbraukite ir juos.

O dabar išbraukite dar tris.

Prieš jus – vienintelis piešinėlis, kuris byloja apie šiuo metu jums svarbiausią dalyką.

Jei norite, galite pasidalyti su kitais savo „atradimu".

Kiekvienas individualiai atlikę šią užduotį padiskutuokite klasėje, ar buvo sunku ją atlikti. Kokie jausmai kilo tuomet, kai ją atlikote? Ar sunku priimti sprendimą? Nuo ko, jūsų nuomone, priklauso vienoks ar kitoks sprendimas?

Tikime, kad ši užduotis padės jums ne tik geriau pažinti save, bet ir suprasti kitus žmones ir jų sprendimus.

V. BRANDA

Brandus amžius apima žmogaus gyvenimo laikotarpį nuo 21–22 iki 55–60 metų. Tai maždaug trys ketvirtadaliai mūsų gyvenimo.

Suaugusieji neišgyvena raidos stadijų tokiu pat būdu kaip vaikai: pirmi žingsniai, pirmi ištarti žodžiai ir pan. Anksčiau raidos psichologai manė, kad šiame amžiaus tarpsnyje – tarp paauglystės ir senatvės – nėra ryškių pokyčių, tačiau šiuolaikinis požiūris kitoks. Juk žmonės, kuriems dvidešimt penkeri, labai skiriasi nuo penkiasdešimtmečių tiek fizine jėga, tiek protiniais gebėjimais, todėl ir bandoma skirti keletą raidos stadijų. Vieni kalba apie pirmąjį (21–35 metai) ir antrąjį (36–60 metų) brandos tarpsnius. Kiti skiria tris periodus. Tai:

- ankstyvoji branda (20–40 metų);
- vidurinioji branda (40–60 metų);
- vėlyvoji branda (60 metų ir daugiau).

Anot psichologo D. G. Myerso, **ankstyvasis suaugusio žmogaus amžius** trunka nuo trečiojo iki penktojo dešimtmečio, paskui prasideda **vidurinysis amžius,** o nuo šešiasdešimt penkerių – **vėlyvasis suaugusio žmogaus amžius.** Kaip matome, į brandos amžių dažnai įtraukiama ir senatvė. Tačiau šių stadijų pavadinimai – sutartiniai, ribos nėra griežtai apibrėžtos. Šias suaugusių žmonių raidos stadijas lemia ne biologiniai, o socialiniai veiksniai, nes kiekvienas suaugusio žmogaus raidos etapas susijęs su tam tikrais socialiniais įvykiais: vedybomis, karjera, pensija ir pan.

Daug kas priklauso nuo kiekvieno iš mūsų savijautos. Pavyzdžiui, kai kurie keturiasdešimtmečiai jau jaučiasi kaip senukai, nebesiima veiklos, kuri „jiems nedera“, pradeda perdėtai rūpintis sveikata; o kiti ir šešiasdešimties metų sulaukę dar yra pakankamai aktyvūs, dirba, dalyvauja visuomeninia-

me gyvenime. Be abejo, subjektyvią žmogaus savijautą lemia darbas (yra tokių darbų, kurie labai sekina, vargina), sveikata, ekonominė, socialinė padėtis, netgi klimatas.

Brandus amžius laikomas biologinės ir psichinės pusiausvyros, kūrybinės veiklos kulminacijos periodu.

1. Fizinė raida

Šiame amžiuje jau prasideda tam tikri fiziniai pokyčiai. Tarp dvidešimties ir keturiasdešimties metų tiek vyrai, tiek moterys yra energingi, stiprūs ir ištvermingi. Būdami dvidešimt penkerių–trisdešimties metų, sportininkai pasiekia geriausių savo rezultatų. Nuo trisdešimties metų žmogaus fizinė galia pamažu ima silpnėti, tačiau normaliai veiklai užtenka ir mažiau energijos. Ryškiau jėgos pradeda mažėti tik nuo keturiasdešimties metų. Be to, stebėjimai ir tyrimai rodo, kad fizinė galia labiau priklauso nuo sveikatos ir mankštinimosi, o ne nuo amžiaus. Pastebėta, kad sveikatos rodikliai pablogėja krizių ar fizinės apkrovos metu, pavyzdžiui, nėštumo laikotarpiu (ypač vyresniame amžiuje).

Svarbiausias moterų biologinis pokytis šiame amžiuje – **menopauzė** – menstruacinio ciklo pabaiga, kuri prasideda apie penkiasdešimtuosius gyvenimo metus (keturiasdešimties–šešiasdešimties metų). Menopauzė ir kai kurie fiziniai pokyčiai susiję su sumažėjusiu hormono estrogeno kiekiu. Vyrai patiria **andropauzę**. Mažėjant vyriškumui bei silpnėjant fizinėms jėgoms, vyrai irgi išgyvena fizinį sielvartą.

2. Pažintiniai gebėjimai

Nemažai autorių nepritarė J. Piaget, teigiančiam, kad paskutinė kognityvinių gebėjimų raidos stadija – tai formalių operacijų stadija, kuri pasiekiama dar paauglystėje. Kai kas išskiria tolesnes stadijas, kiti ieško naujų mąstymo ypatumų.

Klausas Riegelis vienu svarbiausių kognityvinės raidos pasiekimų brandžiame amžiuje laiko **prieštaravimų supratimą,** kuris būdingas 5-ajai kognityvinės raidos

stadijai (J. Piaget išskyrė keturias). Tai – dialektinio mąstymo stadija. Labai svarbus dialektinio mąstymo aspektas – to, kas idealu ir realu, integracija. Praktiškas, įprastas pasaulis pasitarnauja kaip dialektinė korekcija abstrakčiam formalių operacijų mąstymui. Pagal K. Riegelį, tai ir yra stiprioji suaugusio žmogaus mąstymo pusė.

Kiti tyrėjai pagrindiniu suaugusių žmonių mąstymo ypatumu laiko **lankstumą,** kurio dėka žmogus gali išnaudoti visus turimus kognityvinius gebėjimus.

3. Brandumo kriterijai

Kas yra branda? Ar visi, pasiekę tam tikrą amžiaus tarpsnį, tampa brandūs? Įvairių psichologinių mokyklų atstovai išskiria skirtingus brandaus amžiaus kriterijus.

S. Freudas, kalbėdamas apie subrendimo kriterijus, teigė, kad *subrendimas reiškia žmogaus gebėjimą mylėti ir dirbti.* E. Eriksonas pabrėžė *vidinį integralumą ir harmonijos su Visata pajautimą, gebėjimą intymiai bendrauti su kitais asmenimis,* V. Franklis – *gyvenimo prasmės ir misijos atradimą,* C. Rogersas – *savęs aktualizavimą ir tapimą gerai funkcionuojančiu asmeniu, besąlygišką savęs priėmimą ir atvirumą išgyvenimams.*

Dauguma psichologų teigia, kad pagrindinis brandos požymis yra atsakomybės suvokimas ir jos siekimas. **Atsakingas asmuo – tai tas, kuris atsako už save, už savo gyvenimo turinį.** Jis pirmiausia atsakingas sau ir kitiems žmonėms. Pagrindinis atsakomybės siekis – gebėjimas savarankiškai spręsti ir apsispręsti kaip elgtis.

Amerikiečių psichologas A. Maslow įvedė **saviaktualizavimo** terminą, kuris apibūdina asmens siekimą tapti kuo geresniam, iki galo save realizuoti. Suaugusiam žmogui kyla įvairiausių tokio pobūdžio uždavinių:

- tapti kuo geresniu tėvu/motina savo vaikams;
- siekti viršūnės, tobulumo savo profesijoje;
- pasireikšti visuomeninėje veikloje;

- būti pasiaukojančiu draugu, įdomiu bendravimo partneriu.

Tam reikia kruopštaus darbo šalinant savo trūkumus, siekiant tobulumo.

Tiriant brandų amžių, minimi ir tokie dalykai:

- tikslų ir siekių realumas;
- padidėjęs dėmesys savo galimybių realizavimui profesinėje, šeimos, asmeninėje plotmėje;
- kova už savo erdvę lavėjimui;
- padidėjęs dėmesys sveikatai, emociniam lankstumui, stabilumo poreikis buityje ir kt.

Tyrimas

SUAUGUSIO ASMENS BRUOŽAI

Dažnai vaikams ar jaunuoliams sakoma: *Tu jau suaugęs, tau nedera taip elgtis, turi elgtis kaip suaugęs.* Taigi ko tikimasi iš suaugusio asmens, kuo jo elgesys turi skirtis nuo vaiko elgesio? Būtent tai mes ir siūlome jums patyrinėti.

Siūlome klasę padalyti į keturias grupeles. Viena grupė apklaus pradinukus, antroji – 6–9 klasių, trečioji – 10–12 klasių moksleivius, o ketvirtoji – suaugusiuosius (tėvus, mokytojus, kaimynus ir pan.). Apklausiamiesiems siūloma užduoti tokius klausimus:

Kokiais asmenybės bruožais, savybėmis, jūsų nuomone, suaugusieji skiriasi nuo vaikų?

Kokių savybių, bruožų turi turėti suaugęs žmogus?

Be abejo, klausimo formulavimas labai priklauso nuo to, kokio amžiaus vaikus apklausite, todėl iš anksto grupelėje aptarkite, kaip reikėtų formuluoti klausimą, kad galėtumėte atlikti šią užduotį.

Kiekviena grupelė apibendrina gautus duomenis ir pristato rezultatus visai klasei. Palyginkite, kuo skiriasi įvairių amžiaus grupių atsakymai, ar visi suaugusieji turi šias savybes, bruožus, nuo ko tai priklauso, kaip padėti jaunuoliams juos išsiugdyti.

Kitai pamokai galite pasirengti pasikalbėję su savo tėvais tema „Ar sunku būti suaugusiam?“. Paklauskite jų, ar jie su nostalgija prisimena savo vaikystę ir jaunystę, kokie sunkumai jiems buvo kilę tada, kai jie tapo „suaugusiaisiais“.

VI. SENATVĖ

Senų žmonių pasaulyje kasmet daugėja. Kaip prognozuoja Jungtinių Tautų organizacija, 2025 m. senų žmonių pasaulyje bus daugiau kaip 1 milijardas ir jie sudarys apie 15 proc. visų planetos gyventojų.

Tai įdomu

GYVENTOJŲ SENĖJIMAS – DEMOGRAFINIO PERĖJIMO IŠDAVA

„Demografinio perėjimo" sąvoka apibūdinamas visuomenės perėjimas nuo tradicinio gyventojų reprodukcijos tipo (didelio gimstamumo ir didelio mirtingumo) prie šiuolaikinio (nedidelio gimstamumo ir nedidelio mirtingumo). Jis glaudžiai susijęs su daugeliu kitų socialinių procesų: su politine ir industrine revoliucijomis, urbanizacijos procesu, švietimo ir sveikatos apsauga. Nauja gyventojų reprodukcijos struktūra keičia visus socialinės tikrovės lygius, pradedant individo gyvenimu, šeimos institutu, bendruomenės struktūra ir baigiant visuomene kaip visuma.

Vienas reikšmingiausių demografinio senėjimo padarinių yra besikeičianti gyventojų amžiaus struktūra. Išsivysčiusių ir kai kurių besivystančių šalių XX amžiaus sociodemografinė istorija atskleidžia naują socialinį fenomeną – gyventojų senėjimą. Demografiniu gyventojų senėjimu vadinamas pagyvenusių žmonių dalies visuomenėje absoliutus ir santykinis didėjimas.

Lietuvos šeima. Vilnius, 1994–1995, p. 182.

Kas yra senatvė? Kodėl žmogus sensta, o jo organizmas su amžiumi susidėvi? Ar senatvę visada lydi ligos, negalia? Ar silpnėja atmintis, intelektas? Daugumai žmonių senatvė asocijuojasi su nedarbu, liga, negalia, skurdu, apatija ir pan., todėl jau nuo seno žmonės visokiais būdais stengiasi kaip galima ilgiau išlikti jauni, nepasenti. Turbūt esate skaitę ar girdėję pasakų ir padavimų apie gyvybės vandenį ar jaunystės eliksyrą, kurie suteikia amžinąją jaunystę. O specialūs kremai, muilai nuo raukšlių, dažai plaukams, kuriuos vartojame? Argi tai ne siekimas pailginti jaunystę?

Mokslininkai irgi bando rasti atsakymus į šiuos klausimus – kuriamos senėjimo teorijos, atliekami tyrimai.

Mokslas apie senėjimą ir su juo susijusius fenomenus vadinamas gerontologija, o medicinos mokslo šaka, tirianti senatvės ligas ir gydymą senatvėje, – geriatrija.

Aptardami senatvę, remsimės šių dviejų mokslo šakų atstovų ir raidos psichologų darbais.

1. Senėjimo procesas

Žmogui senstant įvyksta tam tikrų organizmo pokyčių: siaurėja kalkėjančių arterijų spindis (dėl to senatvėje padidėja kraujospūdis); retėja kaulinis audinys (kaulai tampa trapesni, didėja traumų tikimybė); nuo 20 iki 80 metų plaučių talpa sumažėja 40 proc.; sulaukęs septyniasdešimties žmogus būna praradęs apie ketvirtadalį tos jėgos, kokią turėjo jaunystėje; senatvėje žmonės sumažėja 3–5 centimetrais. Pablogėja senų žmonių klausa, rega, net uoslė ir skonis. Yra teorijų, kurios bando paaiškinti, kodėl vyksta organizmo senėjimo procesas.

Susidėvėjimo teorijos lygina žmogaus organizmą su mechanizmu, kuris paprasčiausiai susidėvi dėl nuolatinio naudojimo. Pagal vieną iš tokių teorijų, senos ląstelės blogiau šalina metabolizmo produktus. Šios nereikalingos medžiagos kaupiasi, ypač kraujyje ir raumenų ląstelėse, ir kliudo normaliems ląstelėje vykstantiems procesams. Neaišku, ar šių medžiagų kaupimasis ląstelėse yra senėjimo priežastis ar padarinys. Šiuo metu populiaresnė kita susidėvėjimo teorija, kuri aiškina, kad senėjimą lemia molekulių nuolaužos – vadinamieji laisvieji radikalai. Šie laisvieji radikalai susidaro ląstelėms naudojant deguonį.

Jie jungiasi su kitais cheminiais dariniais ir sutrikdo normalų ląstelės funkcionavimą.

Genetiškai užprogramuoto senėjimo teorijos teigia, kad vidutinę užprogramuotą žmogaus gyvenimo trukmę apsprendžia apie du šimtus genų. Užprogramuotas senėjimas siejamas su biologiniu laikrodžiu, taigi organizme yra tarsi laikmatis, tiksintis tam tikrą laiką. Neaišku, ar tokių laikrodžių yra kiekvienoje ląstelėje, ar yra vienas laikrodis, pavyzdžiui, galvos smegenyse. Mokslininkai nustatė, kad kai kurios ląstelės yra tarsi užprogramuotos tik tam tikram dalijimųsi skaičiui. Pavyzdžiui, žinoma, kad kai kurios embriono ląstelės nustoja dalytis pasidalijusios penkiasdešimt kartų. Netgi užšaldžius, po trisdešimties pasidalijimų jos toliau dalysis tik dvidešimt kartų. Pagal vieną iš tokių teorijų, šis senėjimo laikrodis yra hipofizėje. Subrendusi hipofizė ima išskirti hormoną, kuris skatina senėjimo procesą tam tikru greičiu.

Dauguma šiuolaikinių mokslininkų, tiriančių senėjimo procesą, pabrėžia, kad žmogaus senėjimas vyksta nevienodai, kad daug kas priklauso nuo žmogaus gyvenimo būdo, aplinkos užterštumo, darbo sąlygų, sveikatos būklės.

2. Pažintinė veikla senatvėje

Ar senstančio žmogaus pažintiniai gebėjimai pamažu silpsta kaip ir fizinė galia?

Iki XX a. šeštojo dešimtmečio vyravo nuomonė, kad vyresnių žmonių intelektas yra menkesnis. Ši nuomonė pagrįsta tyrimais, tačiau vėliau buvo pastebėta, kad intelekto tyrimuose dalyvavo įvairių kartų žmonės, kurie buvo įgiję skirtingą išsilavinimą. Norint išsiaiškinti, ar žmogaus intelektas tikrai silpnėja, reikia atlikti **longitudinius tyrimus,** tai yra tirti tuos pačius žmones įvairiais jų gyvenimo tarpsniais iki pat senatvės. Būtent longitudiniai

tyrimai parodė, kad iki pat žilos senatvės intelektas išlieka mažai pakitęs. Be abejo, intelektas nėra vienalytis, jis susideda iš įvairių gebėjimų. Intelekto matavimo testus sudaro vadinamieji **subtestai**. Subtestus, kurie matuoja skirtingus gebėjimus, seni žmonės atlieka skirtingai: geriau – žinių ir blogiau – abstraktaus mąstymo matavimo subtestus.

Senatvė – tai blogas įprotis, kuriam aktyvūs žmonės neturi laiko.

André Maurois

Jei matuojamas mąstymo greitis, senų žmonių rezultatai blogesni, tačiau mokslininkai pabrėžia, kad lėtesnis – tai ne silpnesnis intelektas.

Kas skatina, kad ir nedidelį, intelekto silpnėjimą senatvėje? Dauguma mokslininkų pripažįsta, kad tai susiję su sveikatos pablogėjimu. Yra dvi pagrindinės intelekto susilpnėjimo priežastys – Alzheimerio liga (ja sergant ima irti smegenų ląstelės) ir smegenų kraujagyslių pažeidimai. O pažintinių gebėjimų, taip pat ir intelekto, silpnėjimą stabdo aktyvi protinė veikla, pratybos.

Taigi mokslininkų tyrimai sugriovė ilgus dešimtmečius vyravusius mitus apie senatvę, kaip antai: „senatvė – ligų metas“, „senatvėje blogėja atmintis“, „senatvė – netinkamas metas mokslams“ ir pan. ir sugrąžino senus žmones į mokyklas bei universitetus. Pasaulyje vis populiaresni tampa Trečiojo amžiaus universitetai, kuriuose mokosi pagyvenę žmonės. Šių universitetų tikslas – ne tik pasiūlyti galimybę mokytis žmonėms, kurie gal neturėjo galimybių to daryti jaunystėje, bet ir naujai įprasminti senatvę, pakeisti senų žmonių gyvenimo stilių. Tai padeda žmonėms išlikti protiškai aktyviems ir fiziškai pajėgiems kiek galima ilgiau.

Tyrimas

POŽIŪRIS Į SENATVĘ IR Į SENUS ŽMONES

Siūlome jums ne tik ištirti požiūrį į senatvę, bet ir susipažinti su psichologijoje plačiai taikomu metodu – anketavimu.

Pirmiausia, pateikdami anketą, jūs turite paaiškinti apklausiamajam šio tyrimo tikslą, garantuoti jo anonimiškumą ir pamokyti, kaip pildyti anketą. Užpildžius būtina padėkoti už pagalbą.

Siūlome kiekvienam moksleiviui apklausti po kelis asmenis – tėvus, kaimynus, giminaičius, moksleivius ar net mokytojus. Jei norite, galite šią anketą papildyti ir kitais klausimais. Tačiau apie tai reikia visiems kartu susitarti ir įtraukti šiuos klausimus į visas anketas.

Kad būtų patogiau tvarkyti gautus atsakymus, siūlome klasę suskirstyti į grupeles. Kiekviena grupelė turi surinkti po du ar tris atsakymus į anketos klausimus. Be nurodytų klausimų, būtina nusirašyti ir bendrus duomenis apie tiriamuosius: jų amžiaus grupę, lytį ir išsilavinimą. Nusirašius duomenis iš anketos, kiekviena grupelė pasižymi (pavyzdžiui, apibraukia klausimų numerius), kad atsakymai nebūtų užrašyti pakartotinai. Kiekviena grupelė turi suskaičiuoti bendrą atsakymų skaičių, procentus, vidurkius, palyginti vyrų ir moterų, skirtingų amžiaus grupių ir skirtingo išsilavinimo apklaustųjų atsakymus.

Atlikus šį darbą kiekviena grupelė pristato savo darbo rezultatus.

ANKETA

POŽIŪRIS Į SENATVĘ IR Į SENUS ŽMONES

Pirmiausia prašome atsakyti į keletą klausimų apie save.

Jūsų amžius: 1) iki 15 m.
2) 16–18 m.
3) 19–25 m.
4) 26–30 m.
5) 31–40 m.
6) 41–50 m.
7) 51–60 m.
8) per 60 m.

Lytis: 1) mot. 2) vyr.

Išsilavinimas:
nebaigtas vidurinis
vidurinis
aukštesnysis
aukštasis

O dabar norėtume sužinoti Jūsų nuomonę apie senatvę ir senus žmones. Prašome įrašyti savo atsakymą į tam skirtą vietą, pažymėtą taškeliais (.....), arba pabraukti Jums tinkamą atsakymą.

1. Kaip manote, kelerių metų sulaukęs žmogus jau yra senas?..... metų

2. Nuo kokio amžiaus, Jūsų manymu, reikėtų eiti į pensiją?
Moterims nuo.....metų
Vyrams nuo.....metų

3. Nurodykite tris veiklos sritis, kurios, Jūsų manymu, tiktų seniems žmonėms:
1).....
2).....
3).....

4. Kaip, Jūsų nuomone, senatvėje keičiasi kai kurie žmogaus gebėjimai (pažymėkite pliusu Jums tinkantį atsakymą):

	pablogėja	išlieka tokie pat	pagerėja
Atmintis Dėmesys Suvokimas Mąstymas Intelektas Fizinis pajėgumas			

5. Norint užsiimti tam tikra veikla ar įgyti tam tikrų teisių (tuoktis, balsuoti, vairuoti automobilį ir pan.) egzistuoja amžiaus apribojimai, t. y. jauni žmonės turi sulaukti tam tikro amžiaus. Ar, Jūsų nuomone, turėtų būti draudžiama seniems žmonėms užsiimti tam tikra veikla:

	reikia apribojimų	nereikia jokių apribojimų
Vairuoti automobilį Tuoktis Stoti į universitetus Būti išrinktiems į Seimą Užimti aukštus postus		

6. Įsivaizduokite situaciją: Jūs – įstaigos direktorius. Į laisvą darbo vietą pretenduoja du asmenys, turintys tokį pat išsilavinimą. Vienam – 25 metai, kitam – 55. Jūs priimsite tą, kuriam:

1) 25 m.
2) 55 m.

Ačiū už atsakymus!

3. Seno žmogaus vieta visuomenėje

Dauguma senų žmonių jau nebedirba samdomo darbo, jie išeina į pensiją. Tokių žmonių statusas visuomenėje labai pasikeičia. Net ir fiziškai stipriems, protiškai aktyviems vyresnio amžiaus žmonėms sunku išsikovoti vietą šiuolaikiniame pasaulyje. Ir labiausiai tam trukdo visuomenėje paplitę mitai apie senatvę. Prisiminkite savo tyrimo „Požiūris į senatvę ir į senus žmones“ rezultatus. Šie mitai ne tik nulemia kitų žmonių požiūrį į senus asmenis, bet ir verčia pačius senus žmones nuleisti rankas, „žinoti savo vietą“.

Daugelis vyresnio amžiaus žmonių ne tik nori, bet ir gali tęsti naudingą darbą, nes yra labai patyrę, turi sukaupę daug žinių. Daugelio šiuolaikinių mokslininkų nuomone, seni žmonės – valstybės gamybinis ir intelektualusis potencialas, kurio nepanaudoti būtų neprotinga.

Kiekviename amžiuje žmogus turi prisitaikyti, adaptuotis prie naujos aplinkos, naujos veiklos, naujų reikalavimų, pareigų. Tai būdinga ir senatvei. Seni žmonės turėtų:

- prisitaikyti prie mažėjančios fizinės galios ir silpnėjančios sveikatos;
- prisitaikyti prie sąlygų, kai išeinama į pensiją, ir sumažėjusių pajamų;
- užmegzti ryšius su savo amžiaus grupės žmonėmis;
- prisitaikyti prie kitokio socialinio vaidmens.

Išsprendę šias užduotis, seni žmonės galės taikiai, ramiai ir maloniai leisti paskutinįjį savo gyvenimo tarpsnį.

Iš jauno žmogaus gyvybę atima smurtas, o iš seno – branda.

Ciceronas

Tai įdomu

CICERONAS APIE SENATVĘ

Markas Tulijus Ciceronas (106–43 m. prieš Kristaus gimimą) savo veikale „Apie senatvę“ išskiria keturias priežastis, dėl kurių daugeliui senatvė atrodo apgailėtina, ir įrodo tų priežasčių nepagrįstumą.

1. Senatvė atitraukia nuo dirbamų darbų. Cicerono nuomone, valstybė stipri ne tik jaunuomenės narsa ir jėga, bet ir senimo išmintimi ir gyvenimo patirtimi. Senatvėje dirbami darbai, kurie tvarkomi nestipriu kūnu, tačiau galinga dvasia. Ką turi, tuo ir dera naudotis, ką darai, tą ir turi daryti pagal savo jėgas.

2. Senatvė silpnina kūną. Tai biologinė priežastis. Tačiau dažnai kūnas nusilpsta, pasiligoja ir jauname amžiuje, todėl būtina priešintis senatvei ir atsverti ją uolumu, kiek įmanoma palaikyti kūno jėgas. Tačiau iš senų žmonių jėgos ir nereikalaujama. „Kaip tiktai kūnas iš nuovargio nuo pratybų silpnėja, o dvasia mankštindamasi tiktai lavėja“. Svarbiausia – lavinti protą. Stipri dvasia palaiko kūno stiprybę. „Protas ir dvasia gęsta nuo senatvės, jeigu į juos tarsi į kokius žibintus neįpilsi alyvos“. Užmaršumas, aplaidumas, patiklumas būdingi ne senatvei apskritai, o tik glebiai, tingiai ir mieguistai senatvei.

3. Ji atima beveik visus malonumus. Ciceronas kelia klausimą, ar kūniški malonumai tikrai yra vertybė, ar, priešingai, silpnybė, yda, kurios atsikračiusi, senatvė įgyja pranašumą. Saikingi malonumai neatimami iš pagyvenusių žmonių. Saikas – vienas iš pamatinių antikos estetikos ir etikos principų. Ciceronas propaguoja „aukso vidurio“ taisyklę – saiko būtina paisyti kiekviename amžiuje ir visuose dalykuose. Be to, prarastus jaunystės džiaugsmus atsveria senatvėje įgyjamas autoritetas. Tačiau pagarba senam žmogui atsiranda ne pati savaime, ji išauga iš viso dorai nugyvento gyvenimo.

4. Nuo jos nebetoli iki mirties. Ciceronas moko, kad reikia tenkintis tuo laiku, kuris būna kiekvienam skirtas. Juk net aktoriui, kad patiktų žiūrovams, nebūtina vaidinti viso spektaklio: jis pelno pritarimą už tą veiksmą, kuriame pasirodo; ir išmintingiems žmonėms nebūtina traukti iki paskutiniojo „Plokite“. Ir trumpas amžiaus tarpsnis yra pakankamai ilgas, kad jį nugyventume gražiai ir garbingai. „Jauni žmonės miršta taip, kaip miršta galinga liepsna, kurią užpila vandens srautai; tuo tarpu seni užgęsta kaip ugnis, kuri dingsta savaime ir be jokių pastangų iš pašalio“.

Ciceronas giria tik tokią senatvę, kuri remiasi jaunystėje paklotais pamatais. Seniams būdingas įnoringumas, piktumas, užsispyrimas priklauso nuo žmogaus būdo, o ne nuo senatvės.

Senatvė – baigiamoji gyvenimo, tarsi kokio spektaklio, scena. Išmintingiems seniems žmonėms, anot Cicerono, nėra ko bijoti mirties. Jie nesistengia kuo ilgiau gyventi. „Jeigu koks nors dievas iš šio amžiaus man maloningai leistų sugrįžti atgal į vaikystę ir vėl knirkti lopšy, tai ašen kaipmat atsisakyčiau, nes išties nepageidaučiau tarsi sugrįžti prie starto linijos nuo finišo po to, kai jau įveikiau visą distanciją“.

(Parengta pagal kn. M. T. Ciceronas. *Pokalbiai apie senatvę ir bičiulystę*. Vilnius, 1998.)

ASMENYBĖ

Kas yra asmenybė? 84

I. PSICHODINAMINĖ ASMENYBĖS SAMPRATA 86
1. Psichoanalizė 86
2. Ego gynybos būdai 90
3. „Neofroidininkai“ 92
4. Psichodinaminės krypties vertinimas 93

II. BRUOŽŲ TEORIJOS 96
1. Asmenybių klasifikavimas 97
2. Bruožai – pagrindiniai asmenybės elementai 98
3. Bruožų kompleksai – asmenybės tipai 101
4. Kas nulemia mūsų elgesį – asmenybės bruožai ar situacija? 103

III. HUMANISTINĖ-EGZISTENCINĖ KRYPTIS 105
1. „Svarbiausi klausimai“ 105
2. Prasmė – žmoguje. Savastis (tikrasis Aš) 106
3. Prasmė – tik už žmogaus ribų 108
4. Humanistinės-egzistencinės krypties įvertinimas 110

IV. SOCIALINĖ KRYPTIS 112
1. Alfredo Adlerio individualioji psichologija 112
2. Biheviorizmas 114
3. Socialinė-kognityvinė kryptis 116

Kas yra asmenybė?

Griežtai žiūrint, nėra tokio dalyko kaip asmenybė. Tai tik metafora, kuria siekiame nusakyti, kad yra kažkas kaip žmogaus visuma ir kad kiekvienas esame ypatingas.

Asmenybės esmė – tai kiekvienam būdinga savita mąstysena, jausena ir veiksena.

Žymus asmenybės tyrėjas Gordonas Allportas sako, kad kiekvienas žmogus tam tikru atžvilgiu yra:

1. **Toks pat kaip ir bet kuris kitas** – jis turi visiems žmonėms būdingų *universalių* ypatumų. Pavyzdžiui, žmonės nuo gyvūnų skiriasi tuo, kad turi sąžinę.
2. **Toks pat kaip kai kurie** žmonės – tai yra jis turi grupinių ypatumų. Dauguma jūsų amžiaus jaunuolių panašūs tuo, kad jiems labiausiai rūpi atsakyti sau į klausimus: *Kas aš esu? Ko aš noriu siekti?*
3. **Kitoks negu visi kiti** – jis pasižymi individualiais ypatumais. Mes kiekvienas esame nepakartojami. Dar niekada iki mūsų Žemėje negyveno toks žmogus kaip aš ir niekada daugiau negyvens.

Asmenybės psichologija stengiasi tirti žmogų visais šiais aspektais.

Labai įdomu, kad asmenybės tyrėjai šį darbą dažnai pradeda nuo siekimo suprasti save, nuo to, kas jiems aktualu, įdomu, skaudu. Alfredas Adleris, kuris savo teorijoje itin pabrėžė pripažinimo, įvertinimo svarbą, pats au-

go didelėje šeimoje ir buvo priverstas smarkiai kovoti, ypač su vyresniaisiais broliais, už savo vietą tarp vaikų.

Sigmundas Freudas analizavo savo paties neurozę. Toji analizė padėjo jam ir išsigydyti, ir suformuluoti naujų teorinių įžvalgų. Carlas Gustavas Jungas, jo buvęs mylimas mokinys, o vėliau griežtas oponentas, S. Freudo polinkį kurti asmenybės teoriją pagal tai, kas jam pačiam aktualiausia, tai yra nepaprastai sureikšminant seksualinio potraukio svarbą psichikoje, nusakė taip: „...jeigu mums labai skauda dantį, tai atrodo, kad mūsų siela susideda vien iš dantų skausmo". Tačiau ir pats Jungas, kurdamas savo teoriją, daug rėmėsi savianalizės duomenimis.

Viktoras Franklis iš savo dramatiškų išgyvenimų koncentracijos stovykloje daro išvadą, kad tai, kas jam ir jo nelaimės draugams padėjo išlikti nežmoniškomis sąlygomis – gyvenimo ir savo kančios įprasminimas – ir yra svarbiausias asmenybės aspektas.

Pradėję nuo jiems aktualių pastebėjimų, tyrėjai vėliau ieško universalumo, tikrina faktus, bet kiekviena teorija atspindi tik kurį nors vieną asmenybės aspektą ir neišsemia viso jos turtingumo. Kita vertus, kiekviena mus *ko nors moko ir padeda suprasti save ir kitus žmones.*

I. PSICHODINAMINĖ ASMENYBĖS SAMPRATA

Jaunas ambicingas gydytojas neurologas Sigmundas Freudas labiausiai pasaulyje norėjo būti mokslininku ir dirbti universiteto laboratorijose. Būdamas neturtingo žydo sūnus, jis negalėjo atsidėti mokslui, turėjo rūpintis užsidirbti pragyvenimui, todėl ėmė verstis privačia gydytojo praktika. Pradėjęs dirbti su pacientais, S. Freudas pastebėjo, kad kai kurie iš jų skundžiasi nervų sistemos ligas primenančiais simptomais, nors jokių objektyvių ligos požymių nėra. Greitai jis įsitikino, kad tai tokie pacientai, su kokiais jis jau buvo susidūręs mokydamasis Paryžiuje pas garsųjį neurologą Jeaną Charcot. Jų simptomų priežastys yra psichologinės. Pacientė, pavyzdžiui, nustoja girdėti, kai nenori sutikti su jai skirtais kaltinimais.

Taip buvo pradėta kurti viena reikšmingiausių psichologijos krypčių – **psichodinaminė psichologija.** Tai klasikinė psichoanalizės teorija ir iš jos išsirutuliojusios kitos giminingos teorijos.

Psichodinamika – tai psichoanalitinėje teorijoje pateiktas požiūris, kad visus psichinius reiškinius galima paaiškinti dinamiškais sąmoningųjų ir nesąmoningųjų asmenybės sudėtinių dalių tarpusavio ryšiais.

1. Psichoanalizė

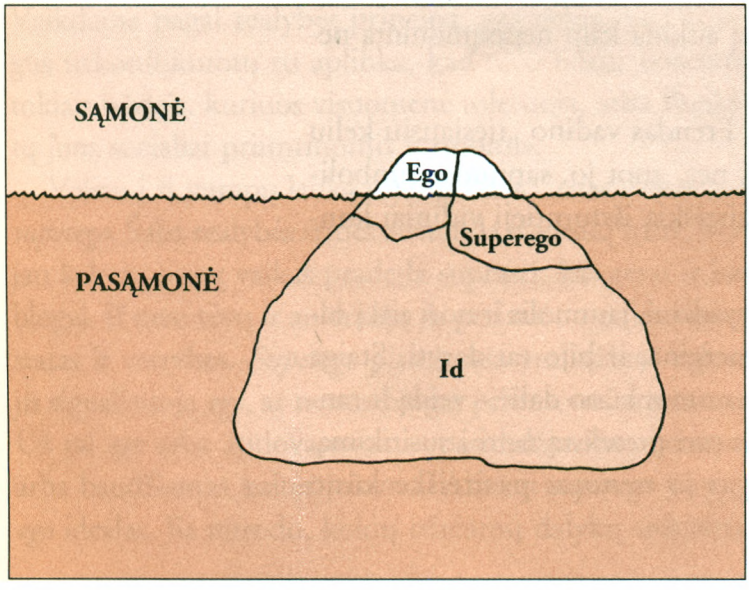
Psichologinės kilmės simptomus S. Freudas mėgino šalinti hipnotizuodamas savo pacientus ir skatindamas hipnozės metu prisiminti savo gyvenimo įvykius, susiju-

sius su simptomų pradžia. Simptomai tikrai susilpnėdavo ar net visai išnykdavo.

Greit su savo vyresniu bendradarbiu gydytoju Josephu Breueriu jie pastebėjo, kad nebūtina pacientus hipnotizuoti. Juos galima paskatinti daug ką prisiminti paprašius atsipalaiduoti ir kalbėti viską, kas tuo metu šauna į galvą, net jeigu tai atrodo neprotinga, nereikšminga ar negražu. Šis laisvų asociacijų metodas, S. Freudo nuomone, padeda susidaryti minčių grandinei, kuri veda į paciento pasąmonę, neįsisąmonintą sielos gyvenimą. Ten glūdi skausmingi prisiminimai, kurie ir yra sutrikimų priežastis. Juos atgaivinus ir įsisąmoninus pavyksta jų atsikratyti. Šis procesas ir yra **psichoanalizė.** Vėliau tuo pačiu vardu S. Freudas vadino ir savo teoriją apie asmenybės struktūrą ir žmogaus raidą.

S. Freudas buvo įsitikinęs, kad didžioji mūsų psichinio gyvenimo dalis yra nesąmoninga.

Psichiką jis vaizduoja kaip ledkalnį (žr. **20 pav.**), kurio tik mažesnioji dalis yra vandens paviršiuje. Tai sąmoningas mūsų žinojimas apie save. Tačiau daug didesnę



20 pav. S. Freudo psichikos sandaros samprata

mūsų psichikos dalį sudaro neįsisąmoninti norai, jausmai, mintys ir prisiminimai, tai yra **pasąmonė.** Tiesa, kai kuriuos iš jų galime lengvai perkelti į sąmonę. Tai, ką esi matęs, išgyvenęs, o pagalvojęs gali prisiminti, S. Freudas vadino **ikisąmone.**

Tačiau daug svarbesni yra tie impulsai, kurių į sąmonę mes neįsileidžiame. Pasąmonėje slypi iš sąmonės išstumti išgyvenimai, mintys ir jausmai, kurie yra tokie skausmingi, kad žmogus nepajėgia su jais gyventi toliau. Taip pat pasąmonėje glūdi pagrindiniai biologiniai impulsai. Jie daro didelį poveikį visam mūsų gyvenimui – užslėptu pavidalu reiškiasi mūsų motyvacija, nuomonėmis, taip pat nerimą keliančiais simptomais. Taigi psichoanalizės teorijoje psichikos modelį sudaro trys skirtingi sluoksniai: **sąmonė, ikisąmonė** ir **pasąmonė.**

Iš kur žinome, kad yra pasąmonė?

S. Freudo nuomone, apie ją mums signalizuoja:

- **apsirikimai, užmiršimai.** Pavyzdžiui, mergina ketino pavaišinti draugę saldumynais, bet jai atėjus neberanda maišelio su saldainiais. S. Freudas tokį užmaršumą aiškina kaip neįsisąmonintą nenorą dalytis;
- **sapnai.** Juos S. Freudas vadino „tiesiausiu keliu į pasąmonę“, nes, anot jo, sapnuose simboline forma pasireiškia išstumtieji vidiniai konfliktai;
- **simptomai.** Pavyzdžiui, jaunuolis ir nori eiti į susitikimą su mergina, ir bijo tai daryti. Staiga jam išberia matomas kūno dalis – veidą ir rankas. Dabar jis turi pretekstą neiti į susitikimą. Nesąmoningas jo nenoras pasireiškė kūno simptomais.

Aiškindamas, kaip veikia mūsų psichika, S. Freudas naudojosi trijų asmenybės sistemų – *id, ego* ir *superego* – įvaizdžiu.

Id – tai ta pasąmonės dalis, kurioje yra pagrindiniai biologiniai išgyvenimo, dauginimosi ir agresyvumo impulsai. Didžiausią reikšmę S. Freudas teikė seksualumui kaip bendro pobūdžio varomajai jėgai. Jis įvedė pasitenkinimo, arba *libido,* sąvoką. Lotyniškas žodis *libido* reiškia aistrą.

Id veikia vadovaudamasis malonumo principu ir reikalauja, kad poreikiai būtų tenkinami tuojau pat. Antai kūdikis, kurio veiklą reguliuoja tik *id,* būdamas alkanas rėkia tol, kol gauna valgyti – visai nepaisydamas aplinkos ir realybės (gal naktis, gal suaugusieji miega, gal reikia tik truputį pakentėti ir būsi pavalgydintas).

Tačiau augdamas vaikas vis dažniau patiria, kad tenka skaitytis ir su realybės reikalavimais, pavyzdžiui, gali rėkti kiek nori, bet valgyti gausi tik tada, kai bus paruošta. Formuojasi *ego* – toji psichikos sistema, kuri didele dalimi yra sąmoninga, kuri geba įvertinti realybę. Ji pradeda tarpininkauti tarp *id* norų ir realybės reikalavimų. Veikdama pagal realybės principą, *ego* siekia, kad žmogus nekonfliktuotų su aplinka, kad savo norus tenkintų tokiais būdais, kuriuos visuomenė toleruoja, arba išreikštų juos socialiai priimtinomis formomis.

Vėliau į šį įtampų lauką įsijungia dar vienas veiksnys – *superego.* Šalia realybės srities atsiranda ir idealų sritis. Mat jau kelerių metų vaikas pradeda suprasti, kas gerai ir kas blogai. Iš savo tėvų ir auklėtojų jis perima moralines nuostatas ir vertybes. *Superego* pirmiausia yra sąžinės balsas, jis signalizuoja *ego,* ar nenusižengta priimtoms normoms. Už tai *ego* arba apdovanojamas pasididžiavimo jausmu, arba baudžiamas kaltės jausmu. Antroji *superego* pusė – *ego* idealas. Jis nurodo, kokių teigiamų dalykų siekiama,

...Ego yra vargšelis, einąs trejopą tarnybą ir todėl kenčiąs nuo pavojų, gresiančių iš išorės pasaulio, Id libido *energijos ir* Superego *griežtybės.*

S. Freudas

kaip privalu elgtis. Taigi nuo šiol *ego* turi stengtis tarpusavyje suderinti realybės, *id* ir *superego* siekius. Tai labai sunkus uždavinys *ego*.

Psichoanalizės teorija yra gana fatališka. Žmogaus prigimtyje, anot S. Freudo, yra užprogramuotas konfliktas tarp malonumo siekiančių biologinių potraukių ir ribojančių realybės reikalavimų. Sąmoningas žmogus, jo *ego*, visą gyvenimą priverstas nuožmiai kovoti su jį veikiančiomis labai stipriomis jėgomis – pasąmonės potraukiais ir instinktais iš vienos pusės ir *superego* reikalavimais iš kitos. S. Freudas pats vartojo arklio ir raitelio metaforą, sakydamas, kad sąmonė – tai raitelis, kuris visą laiką turi stengtis suvaldyti arklį – pasąmonę.

2. Ego gynybos būdai

Kartais žmogų apima didelis nerimas. Nerimas gali kilti tada, kai *ego* jaučia, kad nebesubalansuoja *id* ir *superego* jėgų. Gali būti, kad iš *id* ateina labai stiprūs impulsai, ir *ego* jaučia prarandąs kontrolę. Arba – *superego* griežtai kaltina, nuvertina, kyla gėdos jausmas. Tada automatiškai, nesąmoningai įsijungia vadinamieji **gynybos mechanizmai,** kurie iškreipia realybės suvokimą, bet atkuria *ego* pusiausvyrą.

Pavyzdžiui, jei iš *id* į *ego* ateina daug agresyvių impulsų, o agresyviai elgtis negalima, nes būsi už tai nubaustas, įsijungia **sublimacijos** mechanizmas, kuris nukreipia agresiją į tokią veiklą, kuri socialiai nėra žalinga, pavyzdžiui, į sportą. S. Freudas tvirtino, kad sublimacija yra pagrindinis socializavimo mechanizmas, nes jis biologinę seksualinę energiją paverčia socialiai vertinga motyvacija – bet kokia naudinga veikla ar moksline ir menine kūryba.

Racionalizacijos mechanizmą vaizdžiai iliustruoja žinoma pasakėčia apie lapę ir vynuoges.

Racionalizacijos mechanizmas leidžia nuslėpti nuo savęs tikrąsias savo poelgių priežastis ir toliau gerai save vertinti. Žodžiai „vynuogės žalios“ skamba visai kitaip, nei skambėtų prisipažinimas „Aš esu maža ir nešokli“. Jei buvome aptingę, jei neatlikome privalomų užduočių ir už tai buvome prastai įvertinti, imame racionalizuoti sakydami, kad mums tai nesvarbu, kad mokytojas neteisus, kad mūsų nemėgsta.

Projekcija leidžia mums paslėpti nuo mūsų pačių savo nemalonius bruožus ar grėsmingus impulsus. Mes tiesiog nesąmoningai juos priskiriame kitiems. Patys būdami pikti ar priešiški, sakome, kad „jie nekenčia manęs“. Žmonės, kurie piktai kalba apie kitus, dažnai patys yra pikti.

Išstūmimas išvaro iš sąmonės nerimą keliančius jausmus, mintis, ir mes pamirštame tai, kas nemalonu. Taip pat jis gali padėti išvengti ir ateityje laukiančių nemalonių potyrių. Jei pamiršome nueiti į susitikimą, kuris turėjo būti labai nemalonus, mūsų užmaršumą paaiškina išstūmimo mechanizmas.

LAPĖ IR VYNUOGĖS

Įsiropštė į sodą Lapė alkana;
Ten sviro vynuogių raudonos kekės.
Iškart kūmutei seilė varva, žiba akys;
O vynuogės sultingos kaip viena;
Tiktai bėda, kad per aukštai jos kabo:
Ir kaip ji besuka ratu,
Nors akys žiba, –
Tuščia tarp dantų.
Taip gerą valandą pašokus,
Nuėjo regzdama su apmaudu mintis:
„Na kas ten jas kramtys,
Kol žalios dar – nė uoga neprinokus:
Kaipmat atšipinsi dantis“.

Ivanas Krylovas. *Pasakėčios.* Vilnius, 1988, p. 15.

Atvirkštinis reagavimas – *ego* nesąmoningai pakeičia nepriimtinus impulsus į priimtinus. Labai lipšnus ir meilus žmogus dažnai slepia pasąmonėje glūdintį pyktį.

Regresija taip pat padeda įveikti nerimą, nes sunkioje situacijoje tarsi grąžina mus į ankstyvojo amžiaus būseną. Pavyzdžiui, konfliktinėje situacijoje suaugęs žmogus pradeda verkti, tai yra elgtis kaip vaikas, nes reaguoti kaip

suaugęs jis tiesiog nebeturi jėgų. Susirgę žmonės dažnai kaip vaikai prisiriša prie juos gydančių ar slaugančių žmonių, nes taip jiems lengviau ištverti savo ligą.

Perkėlimas nukreipia agresyvius arba seksualinius impulsus ne į tuos objektus, kurie juos sukėlė, o į psichologiškai priimtinesnius. Mokytojo apibartas moksleivis čia pat be rimtos priežasties susipyksta su draugu. Vaikas gali pasidaryti labai atšiaurus mokykloje, nes pyksta ant savo besiskiriančių tėvų.

3. „Neofroidininkai"

Tik pradėjęs skelbti savo idėjas, S. Freudas subūrė aplink save gabių ir veiklių psichologų bei medikų būrelį, kurie reguliariai susitikinėdavo jo namuose ir karštai aptarinėdavo psichoanalizės idėjas. Greitai jų nuomonės labai svarbiais teoriniais klausimais pradėjo nebesutapti ir kai kurie iš jų ėmė konfliktuoti su S. Freudu, kuris nelengvai pakeldavo prieštaravimus. Netrukus vienas po kito nuo S. Freudo atsiskyrė net keli jo mokiniai.

Mylimiausias iš jų buvo Carlas Gustavas Jungas, todėl šis išsiskyrimas abiem pusėms buvo labai skausmingas. Jungas nebegalėjo pritarti S. Freudo nuomonei, kad seksualinis potraukis yra labai svarbus. Jis vartojo daug platesnę **psichinės energijos** sąvoką, taip pat manė, kad ir į pasąmonę reikia žiūrėti daug plačiau. Be **asmeninės pasąmonės,** žmogui būdinga ir **kolektyvinė pasąmonė.** Gimdamas žmogus jau turi kultūrinę atmintį, išsaugojusią visiems žmonėms bendrus iš protėvių patirties atkeliavusius vaizdinius ir simbolius. Jie vadinami **archetipais.** Svarbiausi iš jų yra motinos, tėvo, vyriškumo ir moteriškumo simboliai.

Kitas labai gabus S. Freudo mokinys buvo Alfredas Adleris. Jis taip pat manė, kad S. Freudas perdeda seksualinės energijos reikšmę. Daug svarbesni žmogui yra jo santykiai su kitais žmonėmis. **Socialinė įtampa** ir **socia-**

lumo jausmas yra asmenybės varomoji jėga, nes verčia žmogų gintis nuo įgimto menkavertiškumo jausmo, ieškoti savo vietos tarp kitų žmonių, siekti jų įvertinimo ir pripažinimo.

Panašių pažiūrų laikėsi ir vėlesni psichodinaminės krypties tyrėjai, kurie jau nebevadinami neofroidininkais. Heinzas Kohutas teigė, kad žmogus nuo gimimo linkęs mylėti save, džiaugtis savo buvimu ir tikisi, kad taip į jį žiūrės ir kiti. Jei jis mylimas ir kitų, vadinasi, turi galimybių suformuoti sveiką savigarbą ir gebėjimą gerai vertinti save. Jei tokių sąlygų nėra, žmogaus požiūris į save gali tapti labai iškreiptas ar net liguistas.

Psichodinaminės krypties teorijos laikui bėgant pasipildė vis naujais modeliais, kurie kartais tikrai labai nutolę nuo ortodoksinės psichoanalizės. Bet visus juos jungia tas pats požiūris, kad svarbiausia asmenybės varomoji jėga yra jos sąmoningų ir nesąmoningų aspektų tarpusavio sąveika.

4. Psichodinaminės krypties vertinimas

Psichoanalizės įtaka buvo didžiulė. Iš tikrųjų tai buvo pirmoji išsami asmenybės teorija, kuri mėgino paaiškinti ir asmenybės raidą, ir jos funkcionavimą, ir psichopatologinių simptomų atsiradimą. S. Freudo sekėjai, polemizuodami su juo, išplėtojo naujas teorines įžvalgas, kurios labai praturtino psichodinaminę asmenybės tyrimų kryptį.

Psichodinaminis požiūris darė didelę įtaką ne tik psichologijai ir psichiatrijai, bet ir visoms kultūros sritims. Tiesa, vertintojai ne visada sutaria, ar ta įtaka išties buvo vertinga. Vieni tvirtina, kad psichoanalizės poveikis neabejotinai teigiamas, nes ji išlaisvino žmonių dvasią. Kiti

linkę tuo abejoti, sako, kad psichoanalizė pernelyg iškėlė individualizmo, savų norų tenkinimo etiką, kuri nuvertino iki tol Vakarų kultūroje vyravusią savidiscipliną ir atsakomybę.

Kritika

...buvo tariama, kad asmuo yra valdovas savo namuose ir, jei tik pakankamai save tramdo, įstengia kontroliuoti savo jausmus ir savo psichiką. Ydos, silpnybės, manijos, priklausomybės, sakysim, kad ir alkoholizmas, įkyrumai ir t. t. buvo moraliai smerkiami. Taigi buvo tariama, kad kiekvienas, padėdamas tam tikrą kiekį valios pastangų, gali laisvai ir norėti to, ką privalo daryti. Negalintis laikytas nenorinčiu.

Kaip tik šią padėtį Froidas ir apvertė aukštyn kojomis. Jeigu šiandien kas nors nenori, visi iškart mano, kad jis negali. Froidas pašalino moralę ir jos vietoje įkurdino psichologiją. Šį tikslą jis pasiekė papildydamas psichikos namus dar vienais apartamentais: pasąmone. Nuo to meto žmogus nebėra ponas savo namuose. Jis turi įnamį, kurio, tiesa, nemato, bet kuris, jam nė nepastebint, jį valdo ir vairuoja.

Dietrichas Schwanitzas.
Ką turi žinoti kiekvienas išsilavinęs žmogus.
Vilnius, 2001, p. 399.

- Viena aišku, kad S. Freudas tikrai buvo talentingas ir drąsus mokslininkas. Jo idėjos apie pasąmonės svarbą, apie nerimą ir jo įveikimą, apie kovą žmoguje tarp biologinių impulsų ir poreikio prisitaikyti prie socialinės realybės labai veikia žmonių pažinimą.
- Tačiau ši teorija susilaukia ir labai aštrios kritikos. Remdamiesi naujausiais tyrimais, mokslininkai tvirtina, kad S. Freudas labai perdėjo pasąmonės reikšmę. Žmonės daug aiškiau pajėgia sąmoningai suvokti savo tikruosius norus ir motyvus, negu manė S. Freudas.
- Taip pat ši teorija dažnai vadinama nemokslišką, nes joje trūksta moksliniais tyrimais pagrįstų įrodymų. Ja tiesiog turi tikėti arba ne. Jos są-

vokos nepakankamai aiškiai apibrėžtos, psichoanalitiniuose tekstuose dažnai nėra ryškios ribos tarp faktų ir jų aiškinimo.

Rimtas priekaištas psichoanalizei yra tas, kad ji mums rodo ligotąją žmogaus pusę. Išvadas apie asmenybę S. Freudas daro remdamasis tik nedaugelio pacientų analize. Visiems tiems žmonėms reikėjo psichoterapinio gydymo, tad kažin ar teisinga iš to daryti apibendrinamas išvadas apie asmenybę.

Kita nuomonė

Įsidėmėkite, kad mes kritikuojame Freudą dvidešimtojo amžiaus pabaigos požiūriu ir kad šis požiūris taip pat yra peržiūrėtinas. Freudas mirė 1939 metais, nežinodamas viso to, ką mes dabar žinome apie žmogaus raidą, mąstymą bei emocijas, taip pat neturėdamas nūdienių tyrimo priemonių. Kritikuoti Freudo teoriją, lyginant ją su dabartinėmis sampratomis, yra tas pats, kaip lyginti Henry Fordo „T modelį“ su dabartiniu „Escortu“.

David G. Myers. *Psichologija.* Vilnius, 2000, p. 477.

II. BRUOŽŲ TEORIJOS

Šiai asmenybės tyrinėjimų krypčiai suklestėti paskata tapo psichoanalitinė teorija, kuri dažnai dar vadinama gelmių psichologija. Samprotaudami apie psichoanalizę, kai kurie asmenybės tyrėjai ėmė teigti, kad ji siekia per daug giliai. Psichoanalizė pernelyg viską komplikuoja – ieškodama paslėptų motyvų, tirdama pasąmonės reiškinius, mėgindama suprasti giluminius procesus. Tai nepadeda mums pažinti žmonių įvairovės.

Reikia žiūrėti paprasčiau. Kiekvieną žmogų galima kaip nors apibūdinti. Vienas linksmas, kitas piktas, trečias nekalbus – ir taip toliau. Keičiasi aplinkybės, bet jis dažniausiai išlieka savimi. Galima išskirti įvairius žmonių tipus, o kiekvieną žmogų įmanoma apibūdinti pagal tai, kokiam tipui jis priklauso.

Gerai, kad psichoanalizė mėgina paaiškinti, kokios yra žmogaus elgesio paskatos ir giluminiai nesąmoningi

Istorija

Plačiai yra žinomas Gordono Allporto užrašytas pasakojimas apie jo susitikimą su S. Freudu. Būdamas 22 metų psichologijos studentas, jis aplankė jį Vienoje. Įėjus į S. Freudo kabinetą, šis nieko nekalbėjo, tik sėdėjo laukdamas, ką pasakys jo svečias. Nežinodamas, nuo ko pradėti, G. Allportas ėmė pasakoti apie kokių ketverių metų berniuką, su kuriuo susidūrė tramvajuje. Vaikas labai bijojo nešvaros. Jam viskas aplinkui atrodė purvina. Vaikas nuolat kartojo savo motinai: „Nenoriu čia sėdėti. Neleisk tam nešvariam žmogui atsisėsti šalia manęs“. Žiūrėdamas į pabrėžtinai tvarkingą, valdingą ir griežtą jo motiną, G. Allportas neabejojo, kad ji ir yra tokios berniuko būsenos priežastis. Bet jis buvo pritrenktas, kai, pasidalijęs savo įspūdžiais su S. Freudu, išgirdo klausimą: „Ar tas ketverių metų berniukas buvote jūs?“

G. Allportas padarė išvadą, kad S. Freudas tiesiog nebenori matyti paprastų realybės reiškinių, kad jį užvaldė siekis visur įžiūrėti paslėptus motyvus. „Šis išgyvenimas, – rašė G. Allportas, – parodė man, kad gelmių psichologija, nepaisant visų jos nuopelnų, gali siekti per giliai ir kad psichologai prieš imdamiesi pasąmonės pirma turėtų gerai išsiaiškinti akivaizdžius motyvus“.

motyvai. Bet psichologija turi rasti būdą ir aiškiems, matomiems, žmonių savitumams apibūdinti. Bruožų teorijų kūrėjai siekė ne paaiškinti, o nusakyti **paskirus asmenybės ypatumus.**

1. Asmenybių klasifikavimas

Nuo seno žmonės ieškojo būdų apibūdinti asmenybes. Senovės graikai tai darydavo klasifikuodami žmones į keturis tipus. Jie vadovavosi prielaida, kad žmogaus organizme nevienodai pasiskirstę *kūno skysčiai,* taigi nuo to, kuris, jų nuomone, vyrauja, priklauso žmogaus charakteris. Jie skyrė tokius asmenybių tipus:

- **choleriką,** kurio organizme vyrauja tulžis (gr. *cholė*). Jis yra greit ir stipriai reaguojantis, dirglus, veiklus;
- **sangviniką** (vyrauja kraujas, lot. *sanguis*). Tai linksmuolis, greitas, nepastovus, paviršutiniškas žmogus;
- **melancholiką** (vyrauja juodoji tulžis, gr. *melaina*). Tai liūdnas, gilus, uždaras žmogus;
- **flegmatiką** (vyrauja gleivės, gr. *phlegma*). Tai lėtas, abejingas, pasyvus žmogus.

Dabar į šią klasifikaciją rimtai nebežiūrima, bet psichologijos istorijoje prie idėjos apibūdinti asmenybę priskiriant ją kokiam nors tipui būdavo grįžtama ne kartą. Vokietis Ernstas Kretschmeris 1921 metais paskelbė, kad yra ryšys tarp paveldėto kūno sudėjimo ir charakterio.

- **Piknikiškas** tipas – apvalaus veido, trumpo kaklo, apvalių kūno formų – tikriausiai bus geraširdiškas, linksmas, savim patenkintas žmogus.
- **Atletiškas** tipas yra raumeningas, proporcingo kūno sudėjimo, aktyvus, ryžtingas.

- **Leptosomiškas** tipas – liesas, ilgom galūnėm, pailgo veido – paprastai yra jautrus, linkęs svajoti, uždaras žmogus.

Carlas Gustavas Jungas išskyrė du žmonių tipus:

- **intravertus;**
- **ekstravertus.**

21 pav. Intravertas

Intravertai yra uždari žmonės, savo energiją jie dažniausiai nukreipia į vidinį savo pasaulį. Jie daug laiko skiria išgyvenimams, mintims, vaizdiniams. Kiti žmonės ir aplinkos įvykiai juos mažai domina. Ekstravertai, priešingai, yra atviri, domisi tuo, kas vyksta pasaulyje, mėgsta bendrauti, būti tarp žmonių.

22 pav. Ekstravertas

Visos tipologijos, nors ir turi tiesos grūdą, yra per daug paprastos ir pernelyg schemiškos, todėl negali išsamiau atskleisti kiekvieno žmogaus ypatingumo. Dažniausiai žmonės turi įvairiems tipams būdingų bruožų.

Bruožų teorijos kūrėjai vadovavosi mintimi, kad reikia rasti būdų, kaip tiksliau apibūdinti asmenybę nusakant svarbiausius jos polinkius, bruožus. Pagrindinė jų prielaida buvo ta, kad esama pamatinės asmenybės dimensijos, vadinamos bruožais. Bruožai – tarytum statybiniai blokai, iš kurių įvairiai komponuojasi skirtingi statiniai – asmenybės.

2. Bruožai – pagrindiniai asmenybės elementai

Asmenybės tyrėjas Raymondas Cattelas prieš tapdamas psichologu buvo studijavęs chemiją. Pradėjęs dirbti asmenybės psichologijos srityje, jis kėlė mintį, kad svarbiausią asmenybės tyrinėjimo uždavinį galima palyginti su Mendelejevo periodinės elementų sistemos sudarymo principu. Visi cheminiai junginiai sudaryti iš pagrindinių elementų. Asmenybės psichologijoje taip pat pir-

miausia reikia nustatyti, kokie pagrindiniai elementai – jie vadinami **bruožais** – nusako žmogaus charakterį, paskui jau galima tirti, kaip tie bruožai jungiasi į sudėtingesnius darinius – asmenybės tipus.

Bruožas – tai asmenybės polinkis elgtis tam tikru būdu.

Bruožai remiasi *įgimtomis* nervų sistemos savybėmis ir yra gana *pastovūs*. Jie nedaug keičiasi kintant situacijoms ir mažai kinta gyvenimo bėgyje. Pavyzdžiui, jei žmogus yra lėtas, jis dažniausiai toks ir bus daugelyje situacijų per visą savo gyvenimą.

Kiek ir kokių bruožų yra? Tyrėjai jų ieškojo įvairiai. Pavyzdžiui, G. Allportas su bendradarbiais surinko visus anglų kalbos žodžius, kurie vartojami žmogui apibūdinti. Jie rado 18 000 tokių žodžių. Tuomet iškilo klausimas, kaip juos sugrupuoti į mažesnį skaičių asmenybę apibūdinančių charakteristikų.

Kiti autoriai tiesiog nuspręsdavo, kokios yra svarbiausios asmenybės savybės, ir jų derinį vartojo visiems kitiems žmogaus bruožams įvardyti. Pavyzdžiui, siūloma pagrindinėmis laikyti tris temperamento savybes, kurios yra įgimtos, ir jų deriniais apibūdinti kiekvieną asmenybę. Tos trys savybės – tai emocionalumas, socialumas ir aktyvumas.

Dar kiti naudojo specialią statistikos procedūrą – *faktorių analizę*. Tai reiškia, kad jie žiūrėjo, kaip jungiasi tos savybės, kuriomis žmonės apibūdina save. Surinkę daugybę žmonių atsakymų į klausimus apie save, jie nustatė, kad kai kurie požymiai labai susiję ir sudaro tarsi požymių grupes – faktorius. Pavyzdžiui, jei kas nurodo, kad mieliau renkasi gerą knygą, o ne susitikimą su žmogumi, tai jis taip pat nurodys, kad nemėgsta atvirai pasakoti

kitiems apie save, kad jam nereikia labai daug draugų, kad jis linkęs turėti tik vieną kitą, bet labai patikimą draugą. Visi šie ypatumai jungiasi į vieną grupę, kuri vadinama *intraversijos* bruožu.

Hansas Eysenckas mano, kad visus asmenybės bruožus galima apibūdinti dviem veiksniais: tai *ekstraversija–intraversija* ir *emocinis pastovumas–nepastovumas.* R. Cattelas, pavyzdžiui, išskyrė 16 pagrindinių bruožų, vadinamųjų *asmenybės faktorių.*

Vėliau atsirado Didysis Penketas. Taip buvo pavadinti penki asmenybės veiksniai, kuriuos daugelis bruožų tyrėjų laikė svarbiausiais. Jiems apibūdinti vartojami žodžiai, labai panašūs į tuos, kuriais įvairiomis kalbomis kalbantys žmonės paprastai apibūdina kitus.

Penki svarbiausi asmenybės veiksniai:

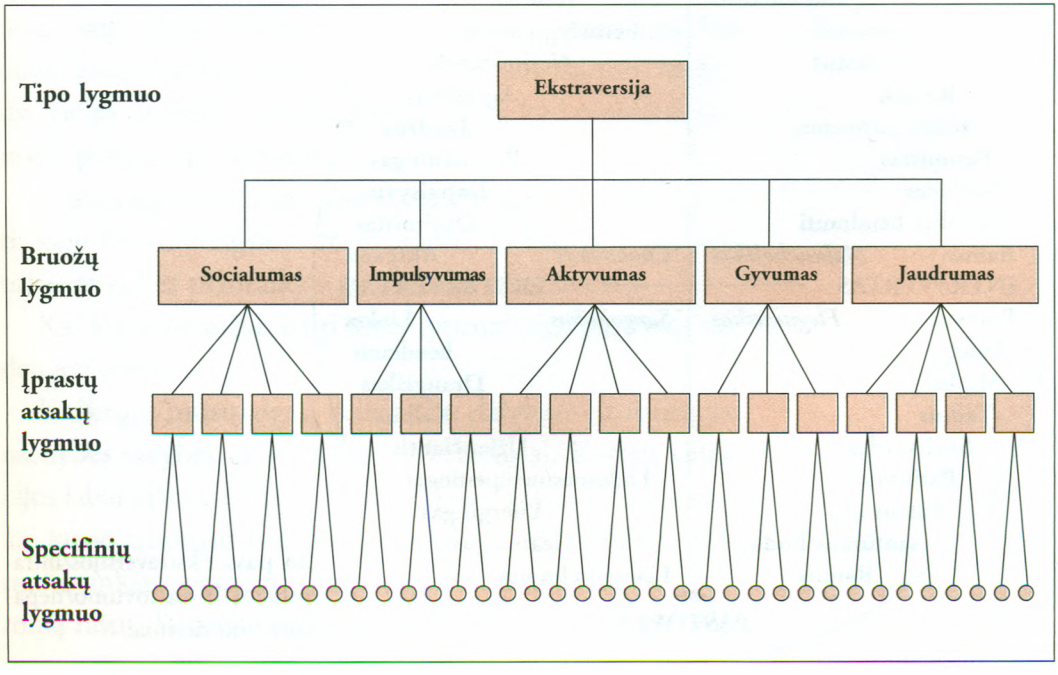
BRUOŽO MATMUO	APIBŪDINIMAS
Emocinis pastovumas	Ramus / nerimastingas Saugus / nesaugus Patenkintas savimi / savęs gailintis
Ekstraversija	Linkęs bendrauti / atsiskyręs Mėgstantis juokauti / rimtas Jausmingas / santūrus
Atvirumas	Lakios vaizduotės / praktiškas Mėgstantis įvairovę / mėgstantis rutiną Savarankiškas / konformistiškas
Sutarimas su kitais	Geraširdis / negailestingas Pasitikintis / įtarus Paslaugus / nelinkęs bendradarbiauti
Sąžiningumas	Veiksmingas / neveiksmingas Rūpestingas / nerūpestingas Susivaldantis / impulsyvus

3. Bruožų kompleksai – asmenybės tipai

Čia bruožų teorijos atstovų nuomonės išsiskyrė.

G. Allportas daugiau dėmesio kreipė ne į tai, kas bendra daugeliui žmonų, o į tai, kokie yra tik tam vienam žmogui būdingi, vieninteliai ir nepakartojami bruožai. Žmonės turi unikalių, net prieštaringų, bruožų kompleksus. Juos ir reikia tyrinėti. Be to, žmonės ne tik reaguoja į situacijas, bet ir pasirenka jas pagal savo būdą. Uždaras žmogus ne tik nuošaliai laikosi triukšmingoje draugijoje, bet ir nesiekia į ją pakliūti. Malonumą ir poilsį jam suteikia kitokia veikla. Jis labiau mėgsta paskaityti įdomią knygą, sužaisti su draugu šachmatų partiją ar pan.

Į tai labai aštriai reagavo H. Eysenckas – girdi, koks gali būti mokslas apie unikalius bruožus, juk mokslinio tyrimo tikslas – siekti apibendrinimų. Jis reikalavo, kad visi samprotavimai apie asmenybę būtų moksliškai pagrįsti. Reikia sukurti tikslius metodus, kaip išmatuoti

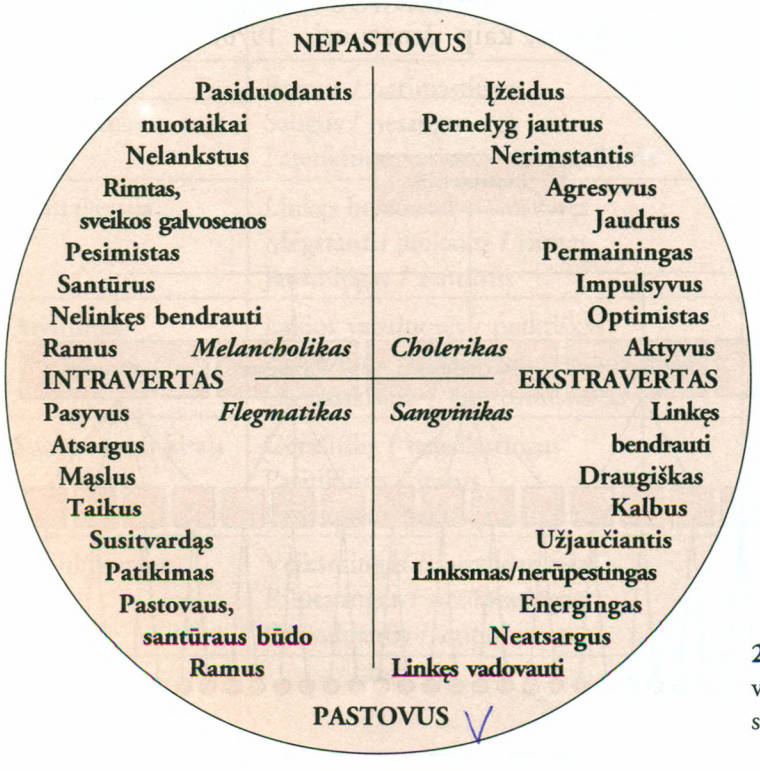


23 pav. Asmenybės hierarchinės organizacijos diagrama (H. Eysenckas, 1970)

bruožus. Reikia rasti visų jų biologinį pagrindą. Antraip kalbėsime apie asmenybę sukdamiesi užburtame rate. Pavyzdžiui, sakome, kad Jonas mielai plepa su draugais, nes yra ekstravertas, o apie tai, kad jis ekstravertas, sprendžiame iš to, kad jis plepa su draugais.

Apskritai G. Allportas netelpa į vienos koncepcijos rėmus, jis žiūri plačiau, filosofiškiau. Jis padėjo pagrindus ir kitai teorinei psichologijos krypčiai – **humanistinei psichologijai.**

Tuo tarpu H. Eysenckas ir R. Cattelas, atlikdami labai daug konkrečių mokslinių tyrimų, intensyviai ieškojo asmenybės elementų ir jų junginių. Jų idėją apie asmenybę sudarančius pagrindinius elementus ir jų jungimąsi į sudėtingesnes hierarchines struktūras vaizdžiai iliustruoja H. Eysencko schema, rodanti, kaip susidaro ekstraversijos tipo apibūdinimas (žr. **24 pav.**).



24 pav. Ekstraversijos/intraversijos ir pastovumo/nepastovumo deriniai

Iš šios labai įdomios H. Eysencko schemos matyti, kaip galima apibūdinti žmogų naudojantis dviem pagrindinėmis dimensijomis. Pavyzdžiui, jei kas, užpildęs H. Eysencko sudarytą asmenybės klausimyną, gauna įverčius, pagal kuriuos patenka į dešinį viršutinį ketvirtį, tai reiškia, kad jis yra įžeidus, pernelyg jautrus, nerimstantis, agresyvus, jaudrus, permainingas, impulsyvus, optimistiškas, aktyvus. Taip pat ši schema leidžia mums palyginti gautą derinį su senovės graikų išskirtais asmenybės tipais. Šiuo atveju gavome choleriško tipo apibūdinimą.

Daug tyrimų rodo, kad gyvenime tikrai egzistuoja tokie žmonių tipai, bet jie neatspindi visos asmenybių įvairovės.

4. Kas nulemia mūsų elgesį – asmenybės bruožai ar situacija?

Kritikai sako, kad mūsų elgesys priklauso nuo situacijos daug labiau, nei mano bruožų tyrėjai. Net labai agresyvus žmogus gali elgtis neagresyviai, jei situacija reikalauja taip elgtis. Pavyzdžiui, oficialiame priėmime bet koks žmogus geba laikytis privalomų mandagumo taisyklių. Be to, ir patys bruožų tyrėjai teigia, kad esama nevienodo pastovumo bruožų.

Iš testais gautų duomenų nedaug tegalime prognozuoti, kaip žmonės elgsis – ar jie išduos, ar bus geri darbuotojai, ar gebės prisitaikyti prie naujų reikalavimų.

Kai kurie bruožai, kaip rodo tyrimai, esti pastovūs net daugelį metų.

Iš tikrųjų mūsų elgesį veikia abu dalykai – ir mūsų asmenybės savybės, ir situacijos reikalavimai. Kartais situacijos labai aiškiai reikalauja tam tikro elgesio, tokiu atveju kai kurie žmogaus bruožai liks užslėpti. Pavyzdžiui, galime iš anksto pasakyti, kaip elgsis moksleiviai per egzaminą raštu. Situacija reikalauja susikaupus atlikti užduotis

ir netrukdyti dirbti kitiems. Būtent dėl to draugai dažnai mus pažįsta vienokius, o mokytojai – kitokius. Tiesiog mes su jais susiduriame skirtingose situacijose.

Tačiau kiekviename iš mūsų esama ir ko nors pastovaus. Tokie išliekame visą gyvenimą.

Iš bruožų galime pasakyti, kaip asmuo elgiasi daugelyje situacijų, bet ne visose. Net ir prisitaikydami prie besikeičiančių sąlygų, mes visą gyvenimą išlaikome tam tikrą savo asmenybės nuoseklumą ir pastovumą.

Nuomonė

...iš viso ieškojimas kažkokios natūralios ir nesikeičiančios žmogaus prigimties yra nelabai prasmingas užsiėmimas. Nesutinku su prielaidomis, kad vertingas tik natūralumas ir kad nuo prigimties nepabėgsi. Žmogaus prigimtyje, manau, esama ir gėrio, ir blogio galimybių. Bet žmogaus prigimtyje slypi ir polinkis keistis bei vystytis. O besivystydamas žmogus ir žmonių visuomenė gali tapti šiuo tuo daugiau, negu anksčiau buvo. Tad gal geriau klausti ne kokia žmogaus prigimtis, o kokia žmogui įmanoma ir tinkama vystymosi raida.

Dalia Katiliūtė-Boydstun, *Naujasis židinys*, 1995, nr. 12, p. 920.

III. HUMANISTINĖ-EGZISTENCINĖ KRYPTIS

Psichoanalizė žiūrėjo į žmogų kaip į biologinių ir pasąmonės jėgų produktą. Neką platesnio požiūrio buvo ir Jungtinėse Amerikos Valstijose susikūręs *bihevioriz*mas, kuris netraktavo žmogaus kaip psichinės ir dvasinės būtybės, o žiūrėjo į jį tik kaip į atsakų mechanizmą, reaguojantį į dirgiklius. Abrahamas Maslow tokią psichologiją pavadino „žemų lubų psichologija".

Atsakas į tokias siauras mechanistines pažiūras ir buvo **humanistinė-egzistencinė psichologija.**

Istorija

1988 m. Vilniuje viešėjo ir vedė seminarus garsi šeimos terapeutė iš JAV Virginija Satir. Ji buvo daugelio humanistinės psichologijos kūrėjų bendramintė ir kolegė. Kalbėdama apie humanistinės psichologijos atsiradimą, ji labai vaizdžiai nupasakojo atmosferą, kurioje tai vyko. Ką tik pasibaigęs Antrasis pasaulinis karas ir jo baisumai kėlė klausimą, kodėl žmogus gali būti toks žiaurus. Kaip pakeisti žmogaus sąmonę, kad jis toks nebūtų? Kaip padėti žmogui tapti visaverčiu žmogumi? Carlas Rogersas, Abrahamas Maslow, Rollo May iškėlė mintį, kad žmogų turime suprasti kitaip. Nėra svarbiausias dalykas išmokti žmones valdyti ir kontroliuoti. Daug svarbiau sudaryti jiems sąlygas atsiskleisti ir realizuoti save. Pagrindinė humanistinės psichologijos mintis – visi žmonės iš prigimties yra geri ir visi turi turėti galimybę tobulėti ir būti laimingi.

1. „Svarbiausi klausimai"

Humanistinė-egzistencinė psichologija kartais vadinama **žmogiškojo potencialo psichologija.**

Šių teorijų kūrėjai manė, kad reikia kalbėti apie asmenybę pirmiausia atskleidžiant tai, kas žmoguje esmingiausia. Reikia pradėti ne nuo jo instinktų, potraukių ar reakcijų į dirgiklius, o nuo svarbiausių dalykų – vertybių,

esmės, dvasinės krypties, kur link žmonės juda savo gyvenimo ir augimo kelyje. Kas žmogų daro žmogumi? Kas verčia jį tobulėti? Kokie jo gyvenimo tikslai?

Svarbiausias klausimas – *kokia yra žmogaus gyvenimo prasmė?*

Psichologai atsisuko į sveikuosius. Užuot nagrinėję psichikos sutrikimų mechanizmus, jie kaip tik norėjo tirti sveikus ir itin sėkmingą gyvenimą gyvenančius žmones. A. Maslow atidžiai analizavo Abrahamo Lincolno, Thomo Jeffersono, Eleonoros Roosvelt biografijas, tai yra biografijas tų žmonių, kuriuos jis garbino ir kurie, jo supratimu, buvo pavyzdys kitiems. Jis sakė, kad psichoanalizė tarsi atskleidžia mums ligotąją psichologijos pusę, o dabar turime papildyti ją sveikąja puse.

2. Prasmė – žmoguje. Savastis (tikrasis Aš)

Kai kurie šios krypties teoretikai, kaip antai Carlas Rogersas, prasmės ieško pačiame žmoguje. Žmogaus gyvenimo tikslas – plėtoti jame glūdinčias įgimtas galias. Gyvenimo prasmė – realizuoti save.

Žmoguje slypi daug neribotų galimybių, jis privalo jas atskleisti ir realizuoti. Žmogaus idealas ir tikslas yra *visapusiškai funkcionuojanti asmenybė.* Ji nevaržo savęs ir savo elgesio jokiomis išankstinėmis normomis, ji yra atvira bet kokiai patirčiai ir kiekvieną akimirką išgyvena iki galo. Carlas Rogersas buvo įsitikinęs, kad žmogus yra tik geras. Blogis slypi už žmogaus, aplinkoje, bet jo niekada nėra pačiame žmoguje.

Savastis, mano **tikrasis Aš** ir giliausiasis mano **tapatumas** yra pagrindinės C. Rogerso teorijos sąvokos.

Savastis – tai visos mūsų mintys ir jausmai, kuriais atsakome į klausimą, kas mes esame.

Reikia gyventi taip, kad rastum ryšį su savo branduoliu.

Bet kuri gyva būtybė pirmiausia siekia realizuoti savo galimybes, savo potencialą, augti ir tobulėti, tapti tuo, kuo gali tapti. Antai ramunės sėkla gali tapti ramune, ir joje jau slypi polinkis būti ramune, o ne rože.

Tas pats tinka ir asmenybės raidai – žmogus siekia įgyvendinti savo sumanymus. Svarbu, kad jo aplinka netrukdytų ir nestabdytų šio proceso.

Pasak C. Rogerso, tik pats žmogus gali suvokti savo tikruosius polinkius ir galimybes. Tik pats žmogus gali žinoti, ko jam reikia, kad jis galėtų tinkamai brėsti. Net kūdikis savo reakcijomis aiškiai išsako savo norus.

Visiems žmonėms būdingi du poreikiai:

a) poreikis būti teigiamai vertinamam kitų;

b) poreikis teigiamai vertinti pačiam save.

Jei žmogaus Aš samprata teigiama, jis linkęs teigiamai elgtis ir teigiamai suvokti pasaulį. Kai toji samprata neigiama, žmonės jaučiasi nelaimingi, neramūs, nepatenkinti, jie piktesni ir mažiau pakantūs kitiems.

Kitų žmonių nuomonė gali labai smarkiai paveikti asmens raidą. Trokšdamas, kad kiti jį palankiai vertintų, jis domisi, ką žmonės apie jį mano. Veikiant kitų nuomonėms formuojasi žmogaus *savimonė* – suvokimas, kas jis yra. O norėdamas pats save teigiamai vertinti, žmogus elgiasi taip, kad jo elgesys neprieštarautų savimonei. Štai

Vieni „myli savo artimą kaip save patį“, o kiti neapkenčia savo artimo kaip savęs paties.

D. G. Myersas

Tai įdomu

Prieš keletą metų vienas psichologas surado to paties amžiaus, kaip ir jo naujagimis sūnus, šimpanzės jauniklį. Kaip šios profesijos atstovai mėgsta, nutarė atlikti eksperimentą ir augino šimpanziuką kartu su savo kūdikiu namuose. Kelis pirmus mėnesius jie augo labai panašiai, drauge žaisdavo ir mažai kuo skyrėsi. Tačiau maždaug po dvylikos mėnesių kūdikis ėmė vystytis kitaip nei šimpanzės jauniklis.

Rollo May. Ką reiškia tapti asmeniu? // *Psichologija,* 1996, nr. 1 (15), p. 131.

kodėl labai svarbu, kad žmogui reikšmingų asmenų nuomonė ir tos nuomonės veikiamas jo elgesys sutaptų su tikraisiais jo poreikiais. Tik taip žmogus gali „tapti tuo, kuo iš tikrųjų turi būti“. Tikrasis Aš gali tarpti tik tokioje aplinkoje, kurioje tau rodoma tikra meilė ir kur esi pripažįstamas toks, koks esi. Žmogus išsiugdo palankų savęs vertinimą, jei patiria iš aplinkinių *besąlygišką pagarbą*. Tai pripažinimo, palankumo nuostata, kai žmogus palankiai vertinamas net tada, kai jis klysta.

Tik tau

Visada jūsų santykiai su kitais bus geresni, jei laikysitės *besąlygiškos pagarbos* nuostatos. Net ginčydamiesi niekada nekritikuokite kito žmogaus savybių. Nesakykite: *Tu kvailas, tu apgavikas, tu visada buvai veidmainis.* Savo savybių žmogus negali pakeisti, taip elgdamiesi tik sukelsite jam pyktį ir nuoskaudą. Pakeisti galime tik savo elgesį. Jei sakysite: *Man nepatinka, kad tu pažadėjai ir nepadarei, nenoriu, kad man meluotum,* galite tikėtis, kad žmogus stengsis elgtis kitaip.

Lyrinis intermezzo

TUŠTI BANDYMAI

[...]
Dabar jau niekados
aš nuo savęs nebėgu –
kažkaip apsipratau,
savaip save pamėgau.

Su savimi namo,
su savimi į kiną,
ir sau linkiu kas naktį:
„Saldžių sapnų, vaikine!“

Šiandieną kiekvienam
galiu patarti drąsiai:
nebėki nuo savęs!
O ką geresnio rasi?

Vladas Šimkus. *Bitės pabėgėlės.* Vilnius, 1973, p. 13.

C. Rogersas teigia, kad visi besąlygiškai teigiamai vertinamo žmogaus norai yra geri, kad žmogus, kurio prigimtis nėra deformuota, linkęs vien į gėrį.

3. Prasmė – tik už žmogaus ribų

Žymiausi egzistencinės psichologijos atstovai šveicaras Ludwigas Binswangeris, austras Viktoras Franklis, amerikietis Rollo May, taip pat Abrahamas Maslow teigia, kad svarbiausia, ką žmogus kada nors gali padaryti, – tai rasti gyvenimo prasmę. Prasmės ieškojimą jie laiko pagrindine varomąja asmenybės jėga.

Tačiau jie kritikuoja C. Rogerso ir kitų humanistų pažiūrą, kad gyvenimui prasmę žmogus gali suteikti realizuodamas save. Žmogus nėra pats sau tikslas. Jis negali rasti gyvenimo prasmės realizuodamas save. Gyvenimui prasmę gali suteikti tik ko nors aukštesnio, to, kas yra už žmogaus, siekimas. Tai gali būti koks nors pasirinktas tikslas, misija arba tikėjimas. Čia dažnai prisimenamas filosofo F. Nietzsche's posakis, kuriuo jis teigia, kad žmogus, žinantis, dėl ko gyvena, vargu ar išsigąs klausimo *kaip*. Daugelis šiuolaikinių žmonių gyvena „egzistenciniame vakuume". Nebepripažindami senųjų vertybių ir tradicijų, jie suvokia, kad nežino, kas jie yra ir dėl ko gyvena. Juos apima baimė.

Kaip ir humanistinė C. Rogerso teorija, egzistencinio požiūrio atstovai taip pat pabrėžia asmenybės augimą. Tačiau jie netrykšta tokiu optimizmu kaip C. Rogersas, kuriam žmogus yra kaip gėlė. Jei ji gauna pakankamai šviesos, drėgmės ir maisto medžiagų, būtinai suveši ir pražysta. Žmogus taip pat – jei aplinka jo nežaloja, kiekvienas gali tapti normaliu ir net ypač geru žmogumi.

Egzistencinis požiūris santūresnis ir realistiškesnis. Nors ir pripažįstama, kad žmogus turi įgimtą savybę augti, savarankiškai priimti svarbius sprendimus ir būti atsakingas už savo gyvenimą, teigiama, jog kiekviename žmoguje glūdi ir gėris, ir blogis. Žmogus gali pasirinkti ir viena, ir kita. Be to, kiekvienas apsisprendimas

Tai įdomu

Baugia ir stingdančia alegorija „Metamorfozės" Kafka parodo, kas atsitinka, kai žmogus atsisako savo galių. Šio apsakymo veikėjas – tai tipiškas „tuščiaviduris" jaunuolis, gyvenantis kasdienišką, beprasmį prekybininko gyvenimą. Jis kasdien po darbo grįžta į savo namus, valgo tą patį rostbifą sekmadieniais, o jo tėvas kaip visuomet užmiega prie stalo. Jaunuolio gyvenimas toks tuščias, teigia Kafka, kad vieną rytą jis nubunda ne žmogum, o tarakonu. Juk jis nerealizavo savo, kaip žmogaus, būties ir atsisakė žmogiškojo potencialo.

Rollo May. Ką reiškia tapti asmeniu? // *Psichologija,* 1996, nr. 1 (15), p. 140.

kelia žmonėms ir daug nerimo. Kokį kelią pasirinkti? Kokią profesiją? Ar ir toliau draugauti su žmogum, kuriuo pradedi nebepasitikėti, ar ryžtingai nutraukti draugystę?

Bet, kita vertus, žmogus pasmerktas nuolat apsispręsti ir eiti į priekį, nes pasiduoti baimei, stengtis išvengti rizikos yra dar blogiau – gyvenimas tampa skurdus, praranda prasmę, dėl to gali atsirasti įvairių sutrikimų, pavyzdžiui, „egzistencinė neurozė“ (tai depresija ir nerimas, atsirandantis tada, kai nebepatenkinamas gyvenimo prasmės poreikis).

4. Humanistinės-egzistencinės krypties įvertinimas

Humanistinė-egzistencinė psichologija padarė didžiulę įtaką įvairioms gyvenimo sritims.

- Ji įtvirtino nuostatą, kad žmonės iš esmės yra geri ir pajėgūs tobulėti, kad palankumas sau pačiam ir kitiems yra labai svarbus individo ir visuomenės raidos sėkmei.
- Ji darė didelę įtaką vaikų auklėjimui. Daugybe tyrimų buvo įrodyta, kad „meile grindžiami“, tai yra humanistinės psichologijos principais paremti, auklėjimo metodai daug palankesni sveikos ir kūrybingos asmenybės raidai nei tie, kurie „grindžiami drausme“, tai yra reikalaujantys tik paklusimo iš anksto nustatytiems reikalavimams, bet neatsižvelgiantys į vaiko individualybę. Daugelis tyrimų patvirtina, kad nusikaltėliams vaikystėje trūko ne drausmės ir griežtumo, o meilės.
- Ši kryptis neretai griežtai kritikuojama. Dažnai ji vadinama nemoksliška, nes jos sąvokos yra miglotos ir nepakankamai aiškiai apibrėžtos.

- Be to, humanistinė-egzistencinė psichologija, ypač humanistinė jos pakraipa, kaltinama dėl perdėto egocentrizmo ir individualizmo skatinimo, ji net vadinama nemoralia. Žmogus kreipiamas tik į save, jis turi rūpintis bet kokia kaina patenkinti savo poreikius. Rašydamas apie santuoką, C. Rogersas, pavyzdžiui, teigia, kad ji negali būti įpareigojanti, kad ji turi teikti individams pasitenkinimą, galimybę augti ir lavėti.
- Giliau žvelgiantys kritikai pasigenda šiose koncepcijose tikros dvasinės dimensijos. Net ir kalbėdami apie prasmę, dvasinį augimą, jo šaltinio humanistinės-egzistencinės krypties atstovai dažnai ieško tik pačiame žmoguje.

Kritika

Skaitant pastarąjį dešimtmetį pasirodžiusias knygas, priskirtinas humanistinės psichologijos krypčiai, (...) tampa vis mažiau aišku, kaip apibūdinti šiuolaikinę humanistinę psichologiją. Knygose ir straipsniuose daug poetinių įžvalgų apie žmogų apskritai, vis daugiau kalbama net jau ne apie neribotas žmogaus tobulėjimo galimybes, bet apie jo sąmonės plėtrą iki visiško susiliejimo su kosmosu, kenčiančiam žmogui siūloma vis egzotiškesnių pagalbos metodų. Ir beveik nėra jokių mokslo tiriamųjų darbų, siekiančių padėti suprasti konkretaus žmogaus būties fenomenus ir dilemas.

Rimantas Kočiūnas. Humanistinis optimizmas ar egzistencinis realizmas? // *Psichologija,* 1998, nr. 18, p. 117.

IV. SOCIALINĖ KRYPTIS

Šios krypties tyrėjai įsitikinę, jog svarbiausia tai, kad žmogus yra sociali būtybė. Jis niekaip kitaip negali gyventi, tik kartu su kitais žmonėmis, todėl asmenybės raidą ir ypatumus daug daugiau lemia socialiniai, aplinkos veiksniai, o ne biologiniai, įgimti. Pirmasis asmenybės teoretikas, ryžtingai pabrėžęs socialinę žmogaus esmę, buvo Alfredas Adleris. 1911 metais jis nutraukė santykius su S. Freudu ir pradėjo plėtoti savąją teoriją, kur svarbiausias dalykas yra žmogaus socialumas.

1. Alfredo Adlerio individualioji psichologija

Individo psichologija yra *interpersonalinė* (tarpasmeninė) psichologija. Kiekvieno žmogaus individualumą lemia socialinis jo kontekstas. Asmenybės raidai lemiamą reikšmę turi ne seksualinė, o socialinė įtampa, patirta vaikystėje.

Kiekvienas turime įgimtą *menkavertiškumo jausmą,* nes negalime užaugti vieni, be kitų žmonių pagalbos. Kūdikis tikrai neišgyvens, jei suaugusieji juo nesirūpins. Paliktas vienas, žmogus tampa bejėgiškesnis už bet kurį kitą gyvą organizmą.

Pastangos įveikti vaikystės menkavertiškumą ir yra svarbiausia varomoji mūsų elgesio jėga. Visą gyvenimą žmonės stengiasi nugalėti menkavertiškumo jausmą ir siekia tobulumo, įsitvirtinimo, todėl menkavertiškumo jausmas nėra negatyvus dalykas; jis skatina pasipriešinti, įveikti kliūtis ir verčia tobulėti.

Žmogaus tikslas – patenkinti įgimtą *bendrumo jausmo* poreikį. Mums labai svarbu, kad kiti mus vertintų,

Tik tau

Gyvenime bendraujame su daugeliu žmonių. Vieni mūsų ryšiai trunka ilgiau, kiti trumpiau. Bet kiekvienas turime žmonių, kuriems esame nepakeičiami. Jų širdyse mūsų vietos niekas negali užimti. Prisiminkite keletą tokių žmonių. Kas jie? Ką jie reiškia jums jūsų gyvenime?

pripažintų ir kad būtume jiems reikalingi. Mes norime priklausyti žmonių bendrijai ir gebėti gerai save vertinti. Tik tada galėsime jaustis saugūs.

Kiekvienas žmogus yra *kūrybingas.* Jau pačiu ankstyvuoju asmenybės raidos laikotarpiu, iki penkerių metų, jis sąmoningai ir nesąmoningai pasirenka savo gyvenimo kryptį, būdus, kaip įveikti sunkumus, požiūrį į save. Būdai, kuriais žmogus siekia tobulumo, suformuoja konstruktyvių arba destruktyvių bruožų sistemą, vadinamą *gyvenimo stiliumi.* Ar jis bus sėkmingas, daug priklauso ir nuo aplinkos, kurioje vaikas auga. Jei jo kūrybingumas, aktyvumas ir savarankiškumas skatinami, jo raida bus sėkminga. Sklandžiai žmogaus raidai labai kenkia auklėjimo kraštutinumai – perdėtas lepinimas arba perdėta kontrolė.

Žmogus yra sąmoninga būtybė, turinti prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą ir savo sprendimus.

Menkavertiškumo jausmo įveikimo procesą A. Adleris vadina *kompensacija.* Jei tai vyksta sėkmingai, susiformuoja sveikas gyvenimo stilius. Toks žmogus yra pakankamai pasitikintis savimi, realistiškas ir optimistiškas. Jis draugiškas, todėl jo santykiai su kitais žmonėmis geri.

Gali būti ir ne toks sėkmingas kelias, vadinamas *hiperkompensacija.* Pasaulis žmogui atrodo priešiškas ir nedraugiškas. Jis turi aktyviai įrodinėti, kad yra vertingas. Tai *pranašumo kompleksas* – žmogui atrodo, kad jis tik tada bus saugus, kai pasidarys pranašesnis už kitus. Toks žmogus jaučiasi esąs menkavertis, todėl perdėtai pabrėžia savo reikšmę, yra agresyvus, siekia dominuoti.

Tai įdomu

Adleris įdomiai papildo tobulumo siekimo charakteristiką. Tai nėra siekimas nurimti, priešingai – tai siekimas įtampos padidėjimo, sudėtingumo, intensyvesnio energijos panaudojimo sunkumams įveikti. Tiesiog išgyvenamos pastangos siekti.

Tobulumo siekimą Adleris supranta dvejopai: tai visuomenės, kuriai žmogus priklauso, tobulinimas ir savęs paties tobulinimo procesas.

Zenomena Płużek. *Pastoracinė psichologija.* Vilnius, 1996, p. 34.

Kitas nekonstruktyvus menkavertiškumo kompensavimo kelias yra *rezignacija.* Žmogui susiformuoja *menkavertiškumo kompleksas.* Jis pasyvus, perdėtai baikštus, vengia sprendimų, atsakomybės, stengiasi, kad už jį tai darytų kiti, todėl gyvenime nepanaudoja visų savo galimybių.

A. Adlerio teorija iškėlė daug naujų idėjų, kurios psichologijoje aktualios ir iki šiol (pavyzdžiui, asmeninių santykių svarba asmenybės raidai, savivaizdžio ir savęs vertinimo reikšmė, sveiko gyvenimo stiliaus raida). Taip pat ši koncepcija nemažai davė ir praktikai – ypač šeimos konsultavimui, vaikų ugdymui, auklėjimui ir kt.

2. Biheviorizmas

Kai kuriose socialinės krypties teorijose aplinkos įtaka asmenybei buvo suabsoliutinta iki kraštutinumo. Tai pirmiausia pasakytina apie biheviorizmą (angl. *behaviour* – elgsena).

Biheviorizmas – tai požiūris, kad psichologija turėtų būti objektyvus mokslas, kuris tiria tik išorinį elgesį be nuorodų į psichikos procesus. Dauguma dabartinių tyrimus atliekančių psichologų sutinka su pirmuoju teiginiu, bet nesutinka su antruoju.

Davidas G. Myersas

Bihevioristai manė priešingai negu kiti asmenybės psichologai. Jie visai nesidomėjo asmenybės vidiniu pasauliu. Neįmanoma moksliškai ištirti jausmų, minčių, nesąmoningų motyvų, nėra jokio būdo moksliškai tai stebėti ir registruoti. Vienintelis dalykas, ką galime tirti, – žmonių elgesys. Tik tai yra faktai, kuriuos galime stebėti, registruoti ir moksliškai analizuoti.

Be to, anot pirmųjų bihevioristų, gilintis į žmogaus vidų nėra svarbu. Asmenybė formuojasi ir veikia priklausomai nuo aplinkos sąlygų. Svarbu tirti ir reguliuoti individų elgseną. „Duokite man grupę sveikų kūdikių, – sakė vienas pirmųjų bihevioristų Johnas Watsonas, – ir aš iš jų išugdysiu ką panorėjęs: gydytoją, teisininką, verslininką arba net nusikaltėlį".

Moksliniams tyrėjams jie pateikė formulę **S–R** (stimulas–reakcija). Registruodami individą pasiekiančius stimulus ir stebėdami jo reakcijas, galime suprasti jo elgseną. Stimulas paveikia individą, šis reaguoja į stimulą, tyrėjas užregistruoja ir aprašo reakciją. Šiuo būdu bihevioristai tyrė ir gyvūnų, ir žmonių elgseną.

Eksperimentuodami laboratorijose su gyvūnais – šunimis, žiurkėmis, beždžionėmis, balandžiais – jie nustatė du elgesio išmokimo būdus: **klasikinį sąlygojimą** ir **operantinį sąlygojimą.** Pirmasis išmokimo būdas – pasyvus. Tikriausiai esate girdėję apie garsiuosius Ivano Pavlovo eksperimentus su šunimis. Išvydus maistą *(sąlyginis dirgiklis),* šunims imdavo skirtis seilės *(reakcija).* Duodant maisto dar suskambėdavo skambutis arba užsidegdavo žalia lemputė *(nesąlyginis dirgiklis);* kelis kartus tai pakartojus užtekdavo vien nesąlyginio dirgiklio – garso ar šviesos. Kildavo laukiama reakcija, imdavo skirtis seilės. Susiformavo *sąlyginis refleksas.* Remdamasis I. Pavlovo eksperimentais, Johnas Watsonas įrodė, kad sąlyginį refleksą galima suformuoti ir žmonėms.

Burcus F. Skinneris tyrė, kokiomis sąlygomis galima išmokyti gyvūnus atitinkamo elgesio. Sukonstravęs garsiąją Skinnerio dėžę, jis nustatė, kad tos sąlygos – tai vadinamasis *teigiamas ir neigiamas pastiprinimas.* Uždaroje dėžėje patalpintas gyvūnas gauna maisto ar vandens (teigiamas pastiprinimas) kiekvieną kartą, kai tik paliečia dėžėje esantį svertą ar mygtuką (išmokta elgsena). Galima naudoti ir neigiamą pastiprinimą – už atitinkamą elgesį vis mažinti nemalonaus dirgiklio intensyvumą. Pavyzdžiui, jei pavalgę išsiplaunate indus (pageidautinas elgesys), tėvai nustoja jums priekaištauti (neigiamas pastiprinimas).

Šie principai dažnai vartojami dresuojant gyvūnus, juos galima taikyti ir auklėjant vaikus, kai kuriuos psichoterapijos metodus specialistai taip pat yra sukūrę remdamiesi šiais išmokimo dėsningumais.

Tačiau bihevioristai buvo labai aštriai kritikuojami už tai, kad gyvūnų tyrėjų rezultatus taip lengvai perkelia aiškindami žmonių elgesį. „Mes žmonės, ne žiurkės!“ – tokiais šūkiais protestuotojai yra pasitikę ne vieną bihevioristų konferenciją.

3. Socialinė-kognityvinė kryptis

Vėlesni tyrėjai daug labiau domėjosi ne laboratoriniais tyrimais, o tuo, kaip žmonės mokosi gyventi ir elgtis būdami tarp žmonių, socialinėje aplinkoje. Pasirodė, kad žmonėms būdingas **mokymasis stebint,** arba **modeliavimas** (Albertas Bandura). Daug ko išmokstame tiesiog stebėdami ir mėgdžiodami kitų, vadinamųjų modelių, arba pavyzdžių, elgesį. Jei vaikas auga tarp agresyviai besielgiančių žmonių, labai didelė tikimybė, kad ir jis bus agresyvus. Ir priešingai – *prosocialus,* draugiškas, taikus elgesys ir vaiką išmoko to paties.

„Socialine-kognityvine“ asmenybės tyrėjų kryptimi psichologas A. Bandura pavadino vieną naujausių požiū-

rių asmenybės psichologijoje. Šis požiūris atspindi mokymosi, socialinio elgesio ir pažinimo tyrimų rezultatus. Asmenybė formuojasi dar ir todėl, kad aplinka mums daro įtaką, todėl, kad mes susidarome savo nuomonę apie mus veikiančias aplinkybes.

A. Bandura pabrėžė, kad ne tik aplinka veikia žmogaus elgesį, bet ir mes veikiame savo aplinką. Jis tai pavadino **abipusiu determinizmu.** Nuo to, kaip mes elgiamės su kitais žmonėmis – draugais, šeimos nariais, – priklauso ir jų elgesys su mumis. O tai savo ruožtu veikia mūsų požiūrį į kitus žmones ir į pasaulį. Baimingi žmonės gali patirti daugiau grėsmingų situacijų, nes jie labiau už kitus linkę visur įžiūrėti grėsmę ir atitinkamai elgtis. Didele dalimi mes patys pasirenkame savo aplinką – žmones, su kuriais draugaujame, pavyzdžius, kuriais sekame, filmus ir muziką, kurią mėgstame, o toji aplinka veikia ir formuoja mus.

Tik tau

Mokslininkai daug diskutuoja, ar vaikai ir jaunuoliai, kurie mato daug smurto kine ir per televiziją, patys tampa agresyvesni. Dauguma tyrėjų šį ryšį patvirtina.

Ši problema svarbi ir platesne prasme. Juk tai, ką matome, skaitome, girdime, tikrai veikia mūsų asmenybę ir giliąsias nuostatas, kurios vėliau nulemia mūsų elgesį. Smurtas, šaudynės, muštynės, seksualinė prievarta, nešvankūs juokai, grubūs pasilinksminimai... Aišku, mes ne tokie! Net jei neretai tai matome, sąmoningai tikrai tam nepritariame ir neketiname tokie būti. Bet pasirodo, kad priimama informacija mus veikia ir nesąmoningai – kaip kokie nuodai laša ir laša... Todėl turėtume daug rūpestingiau atsirinkti, kokią informaciją „įsileidžiame".

Asmeninė kontrolė. Žmogui labai svarbu, ar jis jaučiasi galįs kontroliuoti aplinką, ar jam atrodo, kad aplinka kontroliuoja jį. J. Rotterio atlikti tyrimai parodė, kad vieni žmonės labiau jaučiasi *kontroliuojami iš išorės,* taigi jų likimą lemia atsitiktinumai, galingi žmonės ar atsitiktiniai veiksniai. Kita dalis žmonių labiau jaučia *vidinę*

Tai įdomu

Garsieji Martino Seligmano eksperimentai su gyvūnais ir žmonėmis parodė, kad galima išmokyti tiriamuosius jaustis visiškais bejėgiais. Pririšti gyvūnai, kurie tam tikrais laiko tarpais patiria elektros smūgius, nieko negali padaryti, kad to išvengtų, ir išmoksta jaustis kaip bejėgiai. Vėliau, kai sąlygos pasikeičia, jie galėtų išvengti smūgio, bet nebesugeba to padaryti. Ir priešingai, išmokę išvengti smūgio pirmojoje situacijoje, jie ir kitoje išmoksta ją kontroliuoti ir apsiginti nuo smūgių.

kontrolę, taigi jie mano, kad patys tvarko savo likimą. Pasirodė, kad „vidinės kontrolės“ žmonės sėkmingiau susidoroja su savo užduotimis, geriau jaučiasi, yra savarankiškesni, geriau įveikia gyvenimo stresus.

Jausmas, kad kontrolė yra išorinė, gali sustiprėti iki visiškos rezignacijos.

Pasyvus pasidavimas ir rezignacija, vadinamasis **išmoktas bejėgiškumas,** susiformuoja ir žmonėms, kurie patyrė sunkių sukrėtimų arba ilgą laiką gyveno tokiomis sąlygomis, kur nedaug ką galėjo kontroliuoti. Jie tampa prislėgti, įsitempę, netenka vilties.

Daugybė tyrimų rodo, kad įvairaus amžiaus žmonėms asmeninės kontrolės jausmas yra labai svarbus. Jis didina pasitikėjimą, veiklumą, kūrybiškumą, todėl žmonėms visur kiek įmanoma reikia sukurti tokią aplinką, kuri skatintų jų asmeninės kontrolės jausmą.

Taigi, kaip matėme, socialinė asmenybės tyrimų kryptis atskleidžia dar vieną labai svarbų aspektą – aplinkos, kitų žmonių reikšmę asmenybei, paties žmogaus požiūrio reikšmę. Ne tik aplinkybės veikia žmones, bet ir patys žmonės daro joms poveikį. Tačiau kritikai dažnai prikiša, kad šios teorijos kartais per daug dėmesio skiria aplinkybėms ir per mažai analizuoja tokias žmogaus savybes kaip jausmai, nesąmoningos nuostatos, motyvai, įgimti polinkiai.

BENDRAVIMAS

I. BENDRAVIMO PROCESAS 120

II. KOMUNIKACIJA 126
1. Komunikacijos procesas 126
2. Kalba ir kalbėjimas 130
3. Kūno kalba 137
4. Bendravimo kliūtys 153
5. Klausymasis 157

III. SOCIALINIS SUVOKIMAS 165
1. Socialinio suvokimo ypatybės 166
2. Atribucija 172
3. Nuostatos 176
4. Stereotipai 182

IV. SOCIALINIAI SANTYKIAI 188
1. Socialiniai vaidmenys 188
2. Konfliktai 193
3. „Psichologiniai žaidimai“ 211

I. BENDRAVIMO PROCESAS

Įsivaizduokite save vieną namuose. Jūs skaitote knygą, ruošiate pamokas, žiūrite televizorių ar tiesiog svajojate. Pasistenkite kuo tiksliau įsivaizduoti, ką ir kaip jūs veikiate, kaip jaučiatės. O dabar įtempkite vaizduotę ir leiskite sau pajusti, ką reiškia būti be žmonių bent savaitę... Retas kuris ištvertume tokią vienatvę. Manome, kad net didžiausias intravertas bent jau išeitų į gatvę pasivaikščioti, kad pajustų, jog jis šiame pasaulyje ne vienas...

Dabar įsivaizduokite, kad kažkas yra su jumis kambaryje arba žiūri į jus pro langą iš kaimyninio namo priešais. Pažįstate ar ne šį žmogų, bendraujate su juo ar ne, situacija iš esmės pasikeičia. Vien tik kito žmogaus buvimas šalia keičia mūsų jausmus ir veiksmus. Mes tada nesame visiškai laisvi ir negalime daryti to, ką norime, mums tampa svarbu, kaip atrodome, mes negalime būti visiškai atsipalaidavę... Jei pradedame bendrauti su kitu žmogumi, keičiamės dar labiau. Tai pati paprasčiausia iliustracija, rodanti, kad kiti žmonės yra svarbus stimulas daugelyje situacijų. Dažnai sakoma, kad žmogus yra socialinis gyvūnas.

Bendravimas yra viena iš svarbiausių psichologijos kategorijų. **Žmogus tampa asmenybe tik sąveikaudamas ir bendraudamas su kitais žmonėmis.**

Erichas Frommas 1941 m. aprašė nuolat žmogų persekiojantį vidinį konfliktą. Viena vertus, visi norime būti savarankiški, tvirtai stovėti ant abiejų kojų, nepriklausyti nuo kitų ir nebūti kitiems įsipareigoję. Antra vertus, kiekvienam iš mūsų reikalingi žmonės. Tik nedaugelis galime ilgą laiką būti vieni.

Kartą Tigriukas tarė:

– Kai tu kambaryje, Meški, aš virtuvėje irgi būnu labai vienišas.

Ir jie nutiesė sodo žarną iš virtuvės į kambarį – štai jums ir namų telefonas.

– Ar girdite mane, alio, ar girdite, kas ten kalba?

– Kalba ponas Meškis, girdžiu jus puikiausiai.

Janošas. *Panama labai graži.* Vilnius, 1989, p. 130–131.

Nuomonė

Iš visų žmogaus savybių gebėjimas bendrauti yra pats svarbiausias. Bendraudami mes galime perduoti kitiems žmonėms tai, ką galvojame ar jaučiame, kokius matome save ir mūsų aplinką. Mes turime būdų perteikti aplinkiniams savo požiūrį į juos, mūsų susidarytą nuomonę, susiformavusius vertinimus. Savo ruožtu iš kitų žmonių galime sužinoti apie tai, kaip mes patys atrodome iš šalies: ką kiti mano apie mus ir aplinkinį pasaulį. Tik bendraudami žmonės gali ugdyti kitus ir tobulinti save, mokyti ir mokytis, padėti kitiems ieškoti pagalbos ir paramos sau. Bendravimas – tai viena pagrindinių žmogaus vertybių, t. y. tai, ką žmonės laiko svarbiausiu ir ką labiausiai vertina. Juk kaip tik bendraujant iš kartos į kartą yra perduodama amžiais kaupta žmonių patirtis, žinios, kultūrinės tradicijos. Be bendravimo neįmanomas joks profesinis pasirengimas ir tobulėjimas, negalima jokia kuriamoji veikla. Todėl tada, kai bendravimas pasunkėjęs – nesiseka mums patiems arba pakankamų sugebėjimų neturi mūsų bendravimo partneriai – mūsų gyvenimas tampa sudėtingas, iškyla daug sunkumų ir problemų.

Rimantas Želvys. *Bendravimo psichologija.* Vilnius, 1995, p. 9–10.

Mūsų santykiai net su tais pačiais žmonėmis gali būti skirtingi įvairiose situacijose. Skiriami tokie bendravimo lygiai: **fatinis** bendravimas, kai norint palaikyti pokalbį kalbama apie orą, madas ar sportą; **instrumentinis** bendravimas, kai perduodama informacija arba instrukcijos; **afektinis** bendravimas, kai išsakomos pažiūros ir perteikiamos vertybės, kai atsiskleidžia daug jausmų ir emocijų.

Žinome, kad yra žmonių, kurie mėgsta ir moka bendrauti. Jiems visiškai nesunku užkalbinti nepažįstamą žmogų, palaikyti pokalbį draugijoje ar tiesiog nuoširdžiai pasišnekėti. Ir priešingai, yra tokių, kuriems bendravimas – nepakeliama našta. Susitikę net gerai pažįstamą žmogų gatvėje, jie dedasi jo nepastebį, nežino, ką kalbėti draugijoje, rausta ir prakaituoja bendraudami.

Vienas iš labai svarbių dalykų bendraujant yra asmenybės **atvirumas.** Psichologai ir psichoterapeutai siūlo išsakyti mintis, jausmus, lūkesčius, požiūrius ir nuomones, nes atsiskleisdami kitiems geriau pažįstame save.

Be abejo, taip elgtis galime ir turime ne su visais ir ne visada. Atsiskleidimas priklauso tiek nuo pačios asmenybės

pasitikėjimo savimi, tiek nuo psichologinės atmosferos, tiek ir nuo pasitikėjimo žmogumi, kuriam atsiveriame. Savojo Aš slėpimas nuo kitų žmonių kelia įtampą. Pirmiausia įtampą patiria apsimetinėjantis žmogus, vėliau susiklosčiusi situacija priverčia įsitempti ir kitus, nes jie jaučia bendravimo falšą.

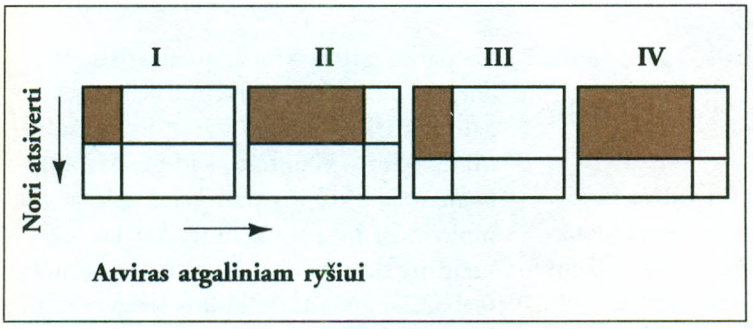
Plačiai žinomas modelis, kuriuo remiantis galima pavaizduoti slepiamą savąjį Aš ir parodyti galimus Aš pasikeitimus. Tai vadinamasis *Johari langas* (Josephas Luftas ir Harry Inghramas, 1969). Teigiama, kad kiekvienam žmogui būdingos keturios asmenybės „erdvės“: **atvira, neaiški, paslėpta** ir **nežinoma** (žr. **25 pav.**).

Keturi langai vaizduoja keturias asmenybės erdves, kurios atspindi tai, ką asmuo žino ir ko nežino apie save, ką žino ir ko nežino apie jį kiti. *Atvira erdvė* yra vieša. Ji apima tai, ką mes žinome apie save ir ką kiti žino apie mus (vardą, klasę, gyvenamąją vietą ir t. t.). *Paslėptoje erdvėje* mes slepiame nuo kitų tai, ko nenorime, kad jie žinotų apie mus (savo baimes, tikruosius siekius, lūkesčius, fantazijas ir t. t.). *Neaiškioje erdvėje* yra tokių dalykų apie mus, kurių patys nepastebime ir nesame įsisąmoninę, bet apie kuriuos žino kiti (vartojame daug žodžių parazitų, kalbame per daug tyliai, nuolat pabaigiame kito pradėtą sakinį ir t. t.). Čia iškyla grįžtamojo ryšio svarba – kiti mums apie tai gali pasakyti, kad mes sužinotume daugiau apie save. Ketvirtosios – *nežinomos* – erdvės turinys yra pats paslaptingiausias, nes nei man, nei kitiems nežinoma, kas ten slypi. Daugiausia tai yra pasąmonės turinys ir neatrastos asmenybės ypatybės, kurios gali pasireikšti, pavyzdžiui, ekstremaliose situacijose.

25 pav. Johari langas (1969)

	Aš	
	Man žinoma	***Man nežinoma***
Kitiems žinoma	**Atvira**	**Neaiški**
Kiti		
Kitiems nežinoma	**Paslėpta**	**Nežinoma**

Johari lango erdvės yra glaudžiai susijusios tarpusavyje, nes



26 pav. Johari lango erdvių kitimo galimybės

vykstant pasikeitimams vienoje lango dalyje, keičiasi ir kitos. Atvira erdvė didėja, kai esame pakankamai atviri bendraudami, nes mažėja paslėpta erdvė. Siekdami grįžtamojo ryšio taip pat didiname atvirą erdvę, nes mažėja neaiški erdvė. Tačiau, kad ir kiek didintume atvirą erdvę, visuomet liks kitos trys (žr. **26 pav.**).

Yra dvi kraštutinės galimybės: jei mes pakankamai atsiveriame ir su noru priimame informaciją, turime daugiau galimybių pažinti save ir formuoti brandžius asmeninius santykius. Ir priešingai – jei mes užsisklendžiame savyje ir vengiame grįžtamojo ryšio, prasčiau pažįstame save, dėl to kenčia ir mūsų bendravimas.

Didelę įtaką bendravimo efektyvumui turi ir **bendravimo įgūdžiai.**

Dabar pažaiskime slėpynių. Jeigu tu pasislėpsi mano širdy, surasti tave nebus sunku. Bet jei pasislėpsi savo kiaute, tuščiai tavęs ieškosiu.

K. Džibranas

Įgūdžiu psichologijoje vadinamas gerai išmoktas veiksmas, kurio elementų nereikia sąmoningai reguliuoti ir kontroliuoti.

Bendravimo įgūdžių, arba kitaip dar vadinamų gyvenimo įgūdžių, yra labai daug. Štai kai kurie iš jų: įgūdis tinkamai reikšti jausmus, užmegzti kontaktą, priimti sprendimą, pasakyti „ne“, spręsti konfliktus, įdėmiai klausyti ir t. t. Kaip ir kitus įgūdžius, bendravimo įgūdžius mes galime lavinti, treniruoti, tik reikia žinoti, ko norime, ir pasiryžti tai daryti.

Tai įdomu

KADA ĮGŪDŽIAI TAMPA ANTRĄJA PRIGIMTIMI

Yra keturios kiekvieno įgūdžio įsitvirtinimo stadijos. Panagrinėkime mokymąsi važiuoti dviračiu. Buvo laikas, kai jūs net nežinojote, kad norėsite mokytis važiuoti dviračiu. Jūs buvote nesąmoningai nemokantis. Bet štai vieną dieną jus užvaldė nenugalimas noras išmokti važiuoti dviračiu, ir dabar jūs žinote, kad to daryti nemokate. Jums teks įgyti naujų važiavimo įgūdžių. Jūs tapote sąmoningu nemokančiuoju.

Jūs pradedate mokytis palyginti saugioje vietoje ir po tam tikro laiko ko nors išmokstate. Po valandos kitos jau galite nuvažiuoti šiuo dviračiu prietaisu iš vieno parko galo į kitą ir nenukristi. Jums dar reikia būti itin susikaupusiems, bet jau galite išlaikyti pusiausvyrą. Tai įsisąmonintas įgūdis. Gali būti, kad praeis dar keli mėnesiai, kol jūs pasieksite aukščiausią mokymosi proceso stadiją, kai jau nebekreipsite dėmesio į važiavimo mechaniką. Galiausiai aplenksite kliūtis lengvai ir automatiškai. Kelyje pasitaikantys akmenys ir duobės jūsų daugiau nejaudina. Važiavimo procesas – nedaloma jūsų pačių dalis. Važiavimo įgūdis tapo pasąmoningu įgūdžiu.

Toks mokymo procesas vyksta ir įgyjant bendravimo įgūdžių, kai norime keisti įprastas mūsų reakcijas.

Pagal: Helena Cornelius, Shoshana Faire. *Everyone can win,* 1989.

Žmogus gali gerinti bendravimą pažindamas ir ugdydamas savo asmenybę, tobulindamas bendravimo įgūdžius.

Tarpasmeninis bendravimas – tai komunikacija (keitimasis informacija), socialinė percepcija (tarpusavio suvokimas), socialiniai santykiai ir jų sąveika.

Be abejo, visi bendravimo aspektai yra glaudžiai susipynę ir veikia vienas kitą. Tačiau toks skirstymas yra patogus bendravimą nagrinėjant kaip daugiaplanį ir įvairialypį reiškinį, todėl toliau ir nagrinėsime bendravimo procesą šiais trim aspektais.

BENDRAVIMO ĮGŪDŽIAI

1. Su klasės draugais aptarkite ir sudarykite sąrašą asmenybės savybių, įgūdžių, kurie, jūsų manymu, svarbūs ir reikalingi bendraujant.

2. Kiekvienas sudarytame sąraše pažymėkite, kokių savybių ir įgūdžių jūs turite, kokių turite nepakankamai ir kokių, jūsų nuomone, neturite. Pagalvokite, ką artimiausiu metu galėtumėte nesunkiai patobulinti, o kur reikėtų gerokai padirbėti. Pabandykite sudaryti „Darbo su savimi“ planą.

3. Nupieškite du savo *Johari langus* – vieną realų, o kitą idealų, tokį, kokio norėtumėte. Kuo jie skiriasi ir ką reikėtų keisti siekiant idealaus?

II. KOMUNIKACIJA

1. Komunikacijos procesas

Bendraudamas kalbos ir nežodinių signalų pagalba žmogus gali perduoti kitiems žinią apie savo mintis ir jausmus.

Komunikacija – tai keitimosi informacija procesas.

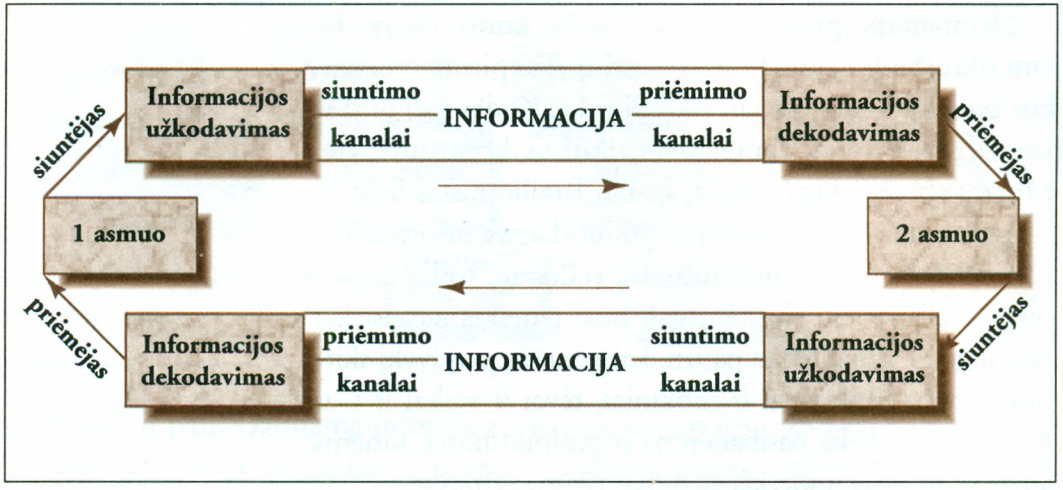
Bendravimo procese dalyvauja mažiausiai du žmonės, kurių vienas yra **informacijos siuntėjas (korespondentas),** o kitas – **gavėjas (recipientas).**

Informacijos siuntėjo tikslas – vienokiu ar kitokiu būdu paveikti kitą, todėl jis siunčia tam tikrą informaciją, kurią *užkoduoja.* Gavėjas, norėdamas suprasti šį pranešimą, turi jį *dekoduoti.* Paprastai bendravimo proceso dalyviai dažnai keičiasi vaidmenimis: informacijos siuntėjas tampa priėmėju ir atvirkščiai. Taigi bendravimo sėkmė priklauso nuo abiejų pusių.

Siuntėjo tikslai gali būti įvairūs:

- perduoti informaciją;
- paaiškinti;
- įsakyti arba duoti nurodymą;
- išbarti gavėją arba nurodyti, ką jis daro ne taip;
- pasidalyti savo nuotaikomis ir jausmais;
- išreikšti savo požiūrį vienu ar kitu klausimu ir t. t.

Komunikacijos procesas vyksta ir dabar, kai skaitote šias eilutes. Jūs šiuo metu esate gavėja/-as, o vadovėlio autorės – siuntėjos. Mūsų tikslas – supažindinti jus su svar-



27 pav. Komunikacijos proceso schema

biais bendravimo proceso aspektais, kurie jums gali praversti gyvenime. Mūsų kodas – lietuvių kalba, informacija pateikiama parašyto teksto pavidalu. Mokytoja/-as per pamoką tikriausiai išdėstė jums svarbiausius šios temos klausimus. Taigi siuntėjas buvo mokytojas, kuris panaudojo kitus signalus – kalbos garsus, galbūt užrašė kokius nors žodžius lentoje ir nubraižė schemą (žr. **27 pav.**), tai yra panaudojo grafinį informacijos pateikimo būdą.

Siuntėjai gali būti iš karto keli žmonės. Šiuo metu su jumis bendrauja trys šio vadovėlio autorės. Gavėjų irgi gali būti ne vienas, pavyzdžiui, skaitant paskaitą auditorijoje. Galiausiai gavėjai ir siuntėjai būna grupės žmonių, pavyzdžiui, kai vyksta mokytojų ir mokinių debatai.

Informacijos kodavimas

Informaciją perduodame rašytine, sakytine kalba ir nežodiniais signalais – gestais, mimika, poza ir kt. Informaciją priimame jutimo organais. Svarbiausi, aišku, yra rega ir klausa, bet nereikia pamiršti ir uoslės, skonio, lytėjimo, kurie tam tikrose bendravimo situacijose yra labai reikšmingi. (Prisiminkime, kaip jaučiamės ir kaip bendraujame, kai kalbamės su ką tik česnako valgiusiu žmogumi.)

Neįmanoma pranešimo perduoti be **kodo,** tai yra be tam tikrų ženklų, kurie nusako turinį. Tai pirmiausia kalbos ženklai: raidės, garsai, žodžiai ir kt. Kodas gali būti ir sutartiniai ženklai žemėlapyje, ikonos kompiuteryje, Morzės abėcėlė, kurčnebylių gestai, Brailio raštas ir kt.

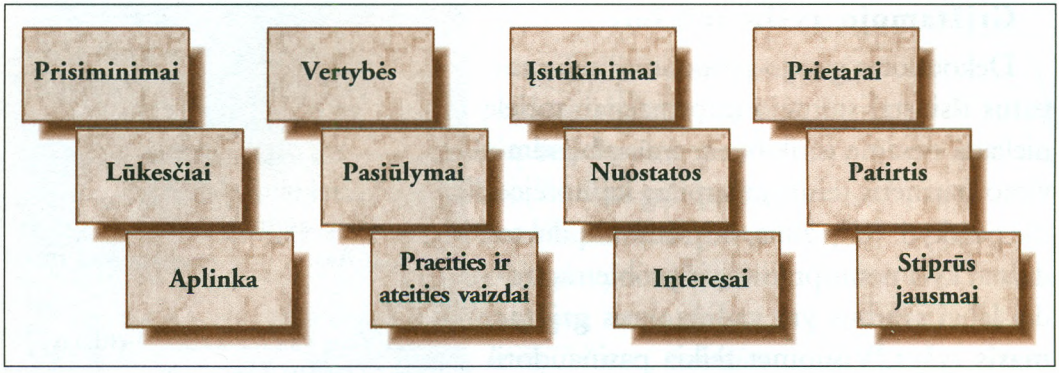
Informacijos siuntėjas, jau koduodamas informaciją, suteikia jai ypatingą **individualią reikšmę,** todėl ta pati informacija dviejų siuntėjų gali būti pateikiama visiškai skirtingai. Dažnai tenka patirti, kaip apie tą patį įvykį skirtingai kalba mokytojai ir mokiniai, tėvai ir vaikai ir t. t. Kas vieniems kelia pasibaisėjimą ir pasipiktinimą, kitiems atrodo linksmas nuotykis ar didvyriškumo išraiška.

Informacijos dekodavimas

Gaunamą informaciją priėmėjas taip pat košia pro daugybę **filtrų,** todėl dekoduojamą pranešimą jis suvokia savaip. Priėmėjas naudoja savo asmeninį kodą ir asmeninę interpretavimo sistemą.

Dažnai priimant pranešimą „įsijungia“ **patirties filtras.** Kai žmogų pasiekia informacija, prieštaraujanti jo **įsitikinimams, vertybėms, nuomonėms, prietarams,** jis gali pranešimo net nesuvokti. Reikšmės gali turėti ir nuovargis, nes informacijos priėmimas reikalauja sutelkti dėmesį, o kai esame pavargę arba blogai jaučiamės, sutelkti dėmesį sunku. Gali būti, kad bendraudamas priėmėjas ką nors mąsto ir praleidžia pro ausis siuntėjo pranešimą. Galbūt svarsto, kaip atsikirsti arba sugluminti kalbėtoją uždavus jam iš vėžių išmušantį klausimą.

Komunikacijos procese atsispindi siuntėjo ir priėmėjo **tarpasmeniniai santykiai.** Dėl ankstesnio bendravimo su žmogumi susiformuoja neįsisąmonintos **išankstinės nuostatos.** Tarkim, draugui dar nepradėjus kalbėti mes kartais jau žinome, ar bus galima pasikliauti jo žodžiais ir jų svarba. Iš karto tarsi priklijuojama etiketė: „meluos“, „bandys išsisukti“, „tai nesvarbu“, „vėl verkšlens“, „nie-



28 pav. Komunikacijos procese veikiantys filtrai

ko nauja“ ir pan. Gaunama informacija kartais yra savaip interpretuojama ir todėl, kad įtariama pašnekovą turint kokių nors **slaptų motyvų.** Tas tariamas motyvas nebūtinai yra realus. Priėmėjas sugalvoja jį remdamasis savo patirtimi, dvejonėmis, norais, santykiais su siuntėju. Kartais girdime tai, ką norime išgirsti, kas atitinka mūsų siekius ir norus. Jei iš anksto tikimės ką nors išgirsti, dažnai nė nesiklausome, kas sakoma.

Informacijai suvokti ir suprasti turi reikšmės ir emocinė priėmėjo būklė. **Labai intensyvios emocijos** – tiek didelis džiaugsmas, tiek kankinantis liūdesys – gali iškraipyti pranešimo turinį. Jei žmogų labai subarame, gali būti, kad susijaudinęs jis neteisingai supras informaciją, kurią norime jam perduoti.

Signalų interpretacijai daro įtaką ir **komunikacijos kontekstas.** Tai ne tik bendravimo vieta ir laikas, bet ir psichologinis klimatas. Jei tarpusavio santykiai grindžiami gąsdinimu, dviveidiškumu ir nenuoširdumu, jei pabrėžiama hierarchinė distancija, žmonėms bendrauti darosi sunkiau. Tokia komunikacija tampa panaši į dviejų kurčiųjų pokalbį, nes kiekvienas pranešimas interpretuojamas vadovaujantis nuostata, kad informacijos siuntėjas turi kokių nors slaptų kėslų. Ir priešingai, geranoriški santykiai, pasitikėjimo ir bendradarbiavimo atmosfera sąlygoja, kad pasikeitimas informacija bus vaisingas.

Grįžtamojo ryšio reikšmė

Dekoduotas gavėjo pranešimas nėra tapatus išsiųstai siuntėjo informacijai, todėl niekada nesame įsitikinę, ar mūsų bendravimo partneris teisingai supras, ką norėjome pasakyti. Kaip žinia, tarp žmonių dėl to dažnai kyla nesusipratimų ir problemų, todėl labai svarbus yra vadinamasis **grįžtamasis ryšys.** Visuomet reikia pasinaudoti galimybe pasitikslinti, pasiaiškinti, paklausti. Svarbu mokėti tinkamai išklausyti kitą žmogų. Ką nors pranešdamas, įsakydamas, ko nors prašydamas ar klausdamas, siuntėjas visą laiką turi gauti informaciją, ar jo kreipimasis buvo efektyvus. Tai paprasčiausias būdas išvengti nesusipratimų. Jei grįžtamasis ryšys blokuojamas, tarkim, jeigu pokalbio metu nematome pašnekovo, sumažėja kalbančiojo gestų, jis jaučiasi sukaustytas. Iš pašnekovo gauti signalai tampa pagrindu koreguoti savo elgesį ir pasisakymus. Taigi grįžtamasis ryšys bendraujant atlieka pranešimo ir savireguliacijos funkcijas.

2. Kalba ir kalbėjimas

Artikuliuota kalba atsirado prieš pusantro milijono metų. Pasaulyje šiuo metu kalbama daugiau kaip trim tūkstančiais kalbų. Žodžiais ne tik galime pranešti tai, kas vyksta mūsų gyvenime, bet ir aptarti įvykius, nutolusius laike ir erdvėje.

Apie komunikaciją linksmai

Pagalvokite, kas vyksta komunikacijos procese aprašomose situacijose:

1. – Tu į pirtį?
– Ne, aš į pirtį.
– Aaa..., o aš maniau, kad tu į pirtį...

2. Vėlų vakarą kažkas beldžiasi į langą ir klausia šeimininko:
– Ar jums malkos nereikalingos?
– Ne, nereikalingos, – atsako šeimininkas.
Ryte malkų ir nerado.

3. Pagyvenęs vyras stovi kieme ir, užvertęs galvą, kviečia Joną. Lange pasirodo moteris.
– Jonas namie? – klausia vyriškis.
– Jonas mirė, – sako moteris.
Vyras eina į laiptinę, skambina prie Jono buto ir duris atidariusios moteriškės klausia:
– Jonas namie?
– Jonas mirė, – atsako moteris.
Vyras išeina, po kurio laiko vėl grįžta ir skambina į duris. Pasirodžiusios moteriškės vėl klausia:
– Jonas namie?
– Jonas mirė, – kartoja moteris.
– Ką? Ir į žvejybą nevažiuos?

Kalbos ypatybės

Kalba yra pati universaliausia komunikacijos priemonė. Bendraujant ji mums padeda perduoti informacijos turinį. Paprastai kalbama apie **žodžių reikšmes** ir **prasmes.** Žinome, kad toje pačioje kalboje žodžiai gali turėti kelias ar net keliolika reikšmių. Pavyzdžiui, *Dabartinės lietuvių kalbos žodynas* (1972) pateikia devynias žodžio *akis* reikšmes: *regėjimo organas, kilpa, aketė, korio skylutė, bulvės duobutė, žiedo pagražinimas, kortų lošimas, žaidžiamųjų kauliukų taškas, prietaiso šviesa.* O ką jau kalbėti apie anglų kalbos žodį *put.* Teisūs tie, kurie sako, kad reikia versti ne žodžius, o mintis.

Didelę reikšmę kalbos raiškumui ir tikslumui turi **žodžių akcentavimas** sakinyje. Į kiekvieną paprastą frazę akcentų pagalba galima įdėti tiek reikšmių, kiek joje yra žodžių, ir dar daugiau.

Tai įdomu

Panagrinėkime frazę „Duokit man stiklinę arbatos“. Kai mes pabrėžiame pirmąjį žodį „duokit“, atskleidžiame tokį turinį: „Gana plepalų! Aš grįžau pavargęs, ištroškęs, duokit man stiklinę arbatos, o paskui aš jums papasakosiu visas naujienas“. Jei akcentuojame antrąjį žodį „man“: „Kaimynui dešinėje davėte, visiems įpylėte, o mane pamiršote. Kodėl taip? Duokite ir man, jei visiems davėte...“ Trečiąjį žodį „stiklinę“: „Jūs juk žinote, kad iš puodelio aš negeriu, duokit man stiklinę. Galėtumėte bent kiek gerbti mano įpročius!“ Ir pagaliau, kai pabrėžiamas ketvirtas žodis „arbatos“: „Arbatos. Suprantate, ne kavos, ne vyno! Niekas taip gerai nenumalšina troškulio, kaip arbata – gardi, kvapni, stipri“.

Pagal A. M. Argo

Sakoma, kad prasmė glūdi žmonėse, o ne žodžiuose. Pirmiausia žodžiai turi prasmę tik tada, kai gavėjas moka kalbą, kurią siuntėjas vartoja. Galime išsižioję klausyti kino mums sakomos žodžių tirados, vis tiek nieko nesuprasime.

Tiems patiems žodžiams suteikiama **individuali prasmė.** Pavyzdžiui, koks kiekis yra „daug“ ir „mažai“?

Vienam ir dešimt litų – daug, o kitam milijoninė sąskaita – mažai. Jeigu jūsų vardas Agnė/Tomas, tai galbūt mama jus vadina Agnute/Tomuku. Jūs žinote, kad tada, kai ji kreipiasi *Agne/Tomai,* nieko gero nelauk.

Kartais galima išgirsti sakant: „Mes kalbame skirtingomis kalbomis“. Taip sakoma tada, kai žmonės nesusišneka, nors kalba ta pačia kalba, nes žodžiams ir ketinimams suteikia skirtingą prasmę. Tai dažnai lemia prietarai, skirtingos vertybės, tikėjimas.

Bendraudami žmonės dažnai vartoja **eufemizmus,** tai yra, kalbėdami apie nemalonius ar skausmingus dalykus, savo mintis išsako švelnesniu, neutralesniu žodžiu ar posakiu. Pavyzdžiui, užuot sakę „mirė“, sako „paliko mus“, užuot „smirda“ – „blogas kvapas“ ir t. t.

Komunikacijai gali kliudyti **žodžiai parazitai.** Dažnai žmonės juos vartoja nesąmoningai. Tai žodeliai „reiškia“, „žinai“, „tarkim“, „ta prasme“ ir t. t. Įterpdamas juos, pašnekovas turi laiko pamąstyti, bet žodžiai parazitai menkina kalbą, ji netenka išraiškingumo ir įtaigos.

Žmonės nevienodai reaguoja girdėdami įvairius žodžius. Buvo atlikti psichologiniai tyrimai, rodantys, kad žmonės yra pasirengę atsiliepti į kito prašymą, kai kreipiamasi žodžiais „reikia... nes“.

Skelbimas:

Tiems, kas mėgsta savo rankomis kurti grožį, ramioje vietoje parduodamos kompaktiškos patalpos tik už 50 tūkstančių!

Tiesa gali būti tokia:

Toli nuo miesto ir kelių parduodamos patalpos su labai mažais kambariais, kuriuos reikia gerokai remontuoti. Kaina nereali.

Tai įdomu

1978 m. psichologas E. Langeris (JAV) atliko tokį tyrimą. Žmonių eilėje prie kopijavimo aparato buvo prašoma praleisti be eilės mokslininką padaryti keletą kopijų. Be abejo, niekas susiklosčius tokiai situacijai labai nesidžiaugia. Bet net 94 % žmonių sutiko praleisti be eilės, kai į juos buvo kreiptasi taip: „Man labai *reikia* padaryti penkias kopijas, *nes* aš labai skubu“. Psichologas pastebėjo, kad visos priežastys, pasakytos po „nes“, veikė vienodai gerai. Analogiški tyrimai buvo pakartoti Didžiojoje Britanijoje. Žmonės reagavo taip pat.

Pagal: Peter Thomson. *Secrets of communication,* 1996.

Rašytinė kalba atsirado vėliau už sakytinę. Ji yra sudėtingesnė, nes sakiniai paprastai yra ilgesni, gramatiškai sudėtingesni, žodžiai abstraktesni. Rašytinei kalbai mes turime skirti daugiau laiko, žodžius ir sakinių konstrukcijas geriau apgalvojame, todėl čia būna mažiau pasikartojimų ir pataisymų. Tuo tarpu kalbėjimas būna ekspresyvesnis, nes atspindi įvairius pokalbio niuansus. Čia labiau suvokiama potekstė.

Weatherwaxo postulatas:

Kuo labiau pasitiki informacija, tuo ji netikslesnė.

Merfio dėsnis

Tai įdomu

Spausdintas žodis daro didelę įtaką žmonėms. Mes greičiau patikėsime laikraščio straipsniu, kurį patys perskaitėme, negu ta informacija, kurią išgirdome iš draugo. Spausdintas žodis mums atrodo ne tik įtikinamesnis – mes darome prielaidą, kad leidėjai atidžiai patikrino šaltinius, taigi mums tos užduoties atlikti nebereikia. Tikėjimas spausdintu žodžiu ypač stipriai reiškiasi tada, kai mes skaitome žurnalus ir knygas.

Psichologai perspėja, kad nereikia aklai tikėti tuo, kas parašyta. Net vertindami moksliniuose straipsniuose aprašytus tyrimus turėtume būti kritiški, nes įrodyti galima bet ką. O ką jau kalbėti apie pasitikėjimą informacija, spausdinama periodiniuose leidiniuose.

Perkant prekę reikia skaityti ne tik reklamą apie ją, bet ir įrašus instrukcijoje „smulkiu šriftu“, taip pat nepamiršti patikrinti, ar pateikiami garantiniai įsipareigojimai.

Pagal: Marianne La France. *An Intelligent Consumer's Guide to Research*, 1977.

Monologas

Mokytojo ar dėstytojo skaitoma paskaita, pranešimas susirinkime ar prezidento kalba – tai **monologai.** Kalbėtojai tik iš nežodinių klausytojo signalų gauna informaciją apie savo kalbos poveikį.

Kasdienėje kalboje žmonės nesusimąstydami vartoja žodžius pernelyg nesirūpindami dėl jų tikslumo. Netikslus lektoriaus pasakymas gali sumenkinti visą kalbą. Ir priešingai, taiklus, tinkamu laiku pasakytas žodis pakeri klausytojus.

Pranešimo ar paskaitos skaitymas reikalauja mokėjimo kalbėti logiškai, įtaigiai ir įtikinamai. Norint tapti geru oratorium, reikia tobulinti savo dikciją, kalbos išraiškingumą ir, žinoma, kaupti žinias ir rūpintis bendru išprusimu.

Paskaitos ar pranešimo sandara reikalauja, kad pateikiama informacija būtų suprantama, išvados argumentuotos, intensyvumas pakankamas, kalba – asociatyvi, vaizdinga, ekspresyvi ir aiški.

Kiekviena kalba turi būti sudaryta tarsi gyvas padaras, – turi turėti kūną su galva ir kojomis, be to, kūnas ir galūnės turi atitikti vieni kitus, kad sudarytų visumą.

Platonas

Jei jums reikės kalbėti prieš auditoriją:

- Sužinokite, kokia bus auditorija: kokio amžiaus, profesijos ir socialinio sluoksnio.
- Pasirinkite pagrindinę tezę, kurią norite išdėstyti.
- Pranešimą užsirašykite. Rašykite taip, kaip kalbate. Rašykite paprastai, be įmantrybių.
- Parepetuokite prieš veidrodį.
- Darydamas pranešimą, skaitymą kaitaliokite su pasakojimu.
- Nekalbėkite to, ką kiti ir taip žino. Dauguma žmonių – raštingi!
- Jau pirmais pranešimo žodžiais sudominkite klausytojus.
- Pagyvinkite pranešimą improvizuodami.
- Monotoniškas balsas migdo!
- Stebėkite auditoriją. Pasirinkite du ar tris žmones ir kalbėkite tarsi vien tik jiems.
- Monologą pastiprinkite mimika ir gestais, bet nepersistenkite.
- Atminkite, kad tik praktikuodamiesi tobulinsite savo oratorinius įgūdžius ir gebėjimus.

Dialogas

Dialoge nėra vien tik kalbėtojo ir vien tik klausytojo. Čia abi pusės viena kitai perduoda pokalbio estafetę – abu pašnekovai kalba ir abu klausosi.

Pagal pasirengimą pokalbiai gali būti trejopi:

1. *Nė vienas* pašnekovas nesirengė pokalbiui. Spontaniško, improvizuoto pokalbio metu vienas pašnekovas pradeda kalbėti kokia nors tema, kitas ją pratęsia, tyli arba kalba apie kitką, jei tema jam nerūpi. Tokiu atveju paprastai nieko neketinama pamokyti ar įsiūlyti. Čia viena pasakyta frazė gali pasukti pokalbį visai kita kryptimi, aptariamos temos gali keistis viena po kitos.
2. *Vienas* pašnekovas yra apgalvojęs pokalbį iš anksto, *kitas* – ne. Tokia situacija susiklosto, kai ateiname įsidarbinti, pas psichologą ir pan. Pašnekovui, kuris neturi išankstinio pokalbio plano, tiesiog tenka reaguoti į partnerio užduodamus klausimus ir aptarti jo siūlomas temas.
3. *Abu* pašnekovai pasirengę pokalbiui. Tokia situacija būna per derybas, per disputus, teismo proceso metu ir t. t.

Tai įdomu

Dialogas sudėtingesnis už monologą: pašnekovams reikia labiau taikytis vieniems prie kitų. Šis prisitaikymas yra įvairialypis – pašnekovams tenka derinti savo pokalbį taip, kad abu nenutiltų arba nepradėtų šnekėti vienu metu. Jų pasisakymų neturėtų skirti ilgos pauzės. Pašnekovo pasisakymo pradžia neturėtų „užlipti" ant jo bendravimo partnerio pasisakymo pabaigos. Situacijos, kai pašnekovai pertraukinėja vienas kitą arba kai pauzės ilgos, gali net sukelti konfliktą arba bent jau palikti nepasitenkinimo pokalbiu jausmą. Paprastai laikoma, jog 1–2 sekundžių pauzė yra normali. Kai kurie įsiterpimai į pašnekovo kalbą taip pat leistini, ypač jei jie trumpi. Dažnai taip mes skatiname kalbantįjį: „Prašom kalbėti toliau" arba jam pritariame: „Taip, iš tiesų..." (...) Pokalbio gija pašnekovui perduodama parodant akimis, judesiu arba tiesiog pasakant: „Aš baigiau"...

Rimantas Želvys. *Bendravimo psichologija.* Vilnius, 1995, p. 68.

Klausimai

Klausinėjimas yra menas. Jis gali gadinti pokalbį ir santykius, jei klausimų per daug. Klausėjas tarsi pabrėžia, kad žino, kas yra svarbu ir reikšminga, ir taip demonstruoja, kad „valdžia“ yra jo pusėje. Klausimų kruša gali priversti žmogų gintis ir kelti nerimą.

Palankus klausytojas, užduodamas klausimą, rodo susidomėjimą ir suinteresuotumą, bet drauge vienaip ar kitaip pakreipia pasakojimo tėkmę, todėl tinkami tie klausimai, kurie tiesiogiai išplaukia iš pasakotojo kalbos ir užduodami tinkamu laiku.

Per nuoširdų pokalbį reikėtų vengti klausimų, į kuriuos galima atsakyti vienu žodžiu „taip“ arba „ne“. Tokie klausimai vadinami **uždarais.** Šie klausimai geri, kai reikia konkrečios informacijos, arba tada, kai norima išsiaiškinti situaciją. Pavyzdžiui: *Ar tu pasiruošei šios dienos pamokai, ar tu turi klasėje draugų?*

Sakoma, kad **atviri** klausimai leidžia „laikyti atviras bendravimo duris“. Jei klausytojui iš tiesų įdomu sužinoti, kokie yra žmogaus elgesio motyvai, poreikiai, priežastys, geriau užduoti klausimus, prasidedančius žodeliais *kas, ką, kur, kada, kaip.* Atsakymai į šiuos klausimus primena monologą. Tai leidžia geriau atsiskleisti pašnekovui ir kartais padeda jam geriau suprasti save. Pavyzdžiui: *Norėčiau išgirsti apie tai, KAS nutiko. KĄ manai apie savo trimestro rezultatus? Gal galėtum papasakoti, KUR ir KADA tai atsitiko? KAIP tu jautiesi mokykloje?*

Aš turiu šešis ištikimus tarnus. (...) Štai jų vardai: KODĖL, KAS, KĄ, KAIP, KUR, KADA.

R. Kiplingas

Reikia būti atsargiems užduodant klausimą **kodėl.** Nors juo mes siekiame išsiaiškinti tam tikro reiškinio, įvykio ar poelgio priežastį, kartais šis klausimas gali turėti agresyvų atspalvį, skambėti grėsmingai. Pavyzdžiui: *Kodėl neišplovei indų, kodėl vėluoji?* Be to, į jį ne visuomet būna paprasta atsakyti. Pavyzdžiui: *Kodėl aš negaliu tavimi pasitikėti?* arba: *Kodėl taip mažai mokaisi?* Kai mes iš tiesų norime suprasti žmogų, geriau užduokime jam atvirus klausimus.

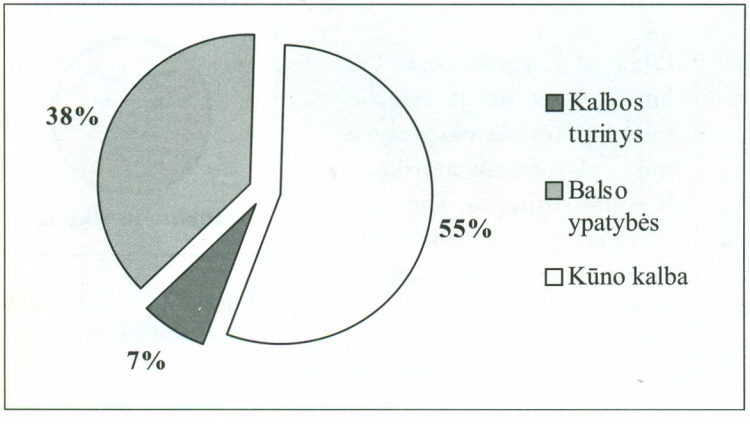
3. Kūno kalba

Įsivaizduokite, kad dėl susiklosčiusių aplinkybių jums tenka nešioti raištį ant akių. Jūs girdite, ką kiti žmonės kalba, bet nematote jų. Jūs neturite galimybės suprasti, kas nori kreiptis į jus, nematote, kaip reaguojama į jūsų pasakytus žodžius, kas nuobodžiauja. Ir dar jūs nematote daugybės kitų įvairių niuansų, kuriuos žmonės perduoda mums vadinamaisiais nežodiniais signalais.

„Naujosios komunikacijos" atstovai tvirtina, kad komunikacija nėra vien telegrafas, tarnaujantis tik paprastam informacijos vienas kitam perdavimui, kad tai – orkestras, kuriame kiekvienas žmogus „groja visu savo kūnu".

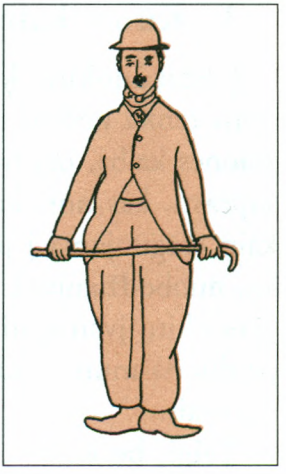
Taigi, be kalbos, žmonės bendraudami vartoja ir kitą ženklų sistemą – nežodinius signalus, arba kūno kalbą. Daugelis tyrėjų priėjo prie vieningos nuomonės, kad verbalinis kanalas (kalba) vartojamas informacijai perduoti, o neverbaliniu kanalu, tai yra kūno kalba, **išreiškiami tarpusavio santykiai.** Niekinantis žvilgsnis gali būti iškalbingesnis negu pasakyti žodžiai.

Labai dažnai prisimenami profesoriaus Alberto Mehrabiano pateikti duomenys apie tris pagrindinius informacijos bendraujant šaltinius (žr. **29 pav.**). Nurodoma, kad tik 7 % informacijos gauname iš kalbos turinio, 38 % – iš to, kaip kalbame, tai yra iš balso, garso ypatybių, intonacijos, ir 55 % – iš neverbalinės komunikacijos.



29 pav. Informacijos šaltiniai bendraujant (pagal A. Mehrabianą)

Nežodinės priemonės dažniausiai vartojamos *nekontroliuojamai, nesąmoningai.* S. Freudas aprašo tokį atvejį iš savo klinikinės praktikos. Kartą, kalbėdamas su paciente, kuri norėjo įtikinti psichoterapeutą, jog jos santuoka yra laiminga, jis pastebėjo, kad moteris nesąmoningai tai nusimaudavo, tai vėl užsimaudavo savo vestuvinį žiedą. Psichoanalitikas nenustebo, kai vėliau sužinojo, kad jos santuoka buvo nelaiminga.



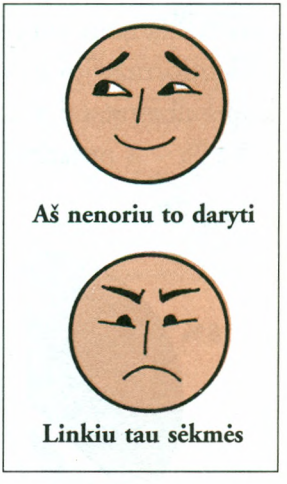
30 pav. Čarlis Čaplinas ir kiti nebyliojo kino aktoriai vartojo kūno kalbą. Anuomet tai buvo vienintelis bendravimo būdas ekrane.

Žodžių ir kūno kalbos atitikimas

Pasitaiko, kad bendraudami su žmogumi netikime tuo, ką jis sako, intuityviai jaučiame, kad jis yra nenuoširdus arba ką nors slepia. Kartais net nesuvokiame, iš kur tas supratimas atsiranda. Dažniausiai apie tai mums praneša nežodiniai signalai. Kai tarp žodžių turinio ir kūno kalbos yra neatitikimų, teisybę mums byloja pastaroji.

Žodinės ir nežodinės pašnekovo informacijos atitikimas leidžia mums tikėti jo nuoširdumu ir kalbos turinio teisingumu. Priešingai, kai kūno kalba neatitinka žodžių, mes imame abejoti tuo žmogumi (žr. **31 pav.**).

Kūno kalbos signalai skirstomi į tris dideles grupes: **regimuosius** (vizualinius), **girdimuosius** (akustinius) ir **taktilinius** (liečiamuosius).



31 pav. Žodžių ir kūno kalbos neatitikimas

Tai įdomu

Franklio atlikta medicinos personalo apklausa parodė, kad medikams lengviau bendrauti su ligoniais, sergančiais afazija (daliniu arba visišku kalbos praradimu), negu užmegzti kontaktą su sergančiaisiais Parkinsono liga, nes jų veido išraiška praranda ekspresyvumą. Tokiu atveju neaišku, ar ligoniai supranta, kas jiems sakoma, nors jų kalba ir pažintiniai procesai nėra sutrikę.

Tai įdomu

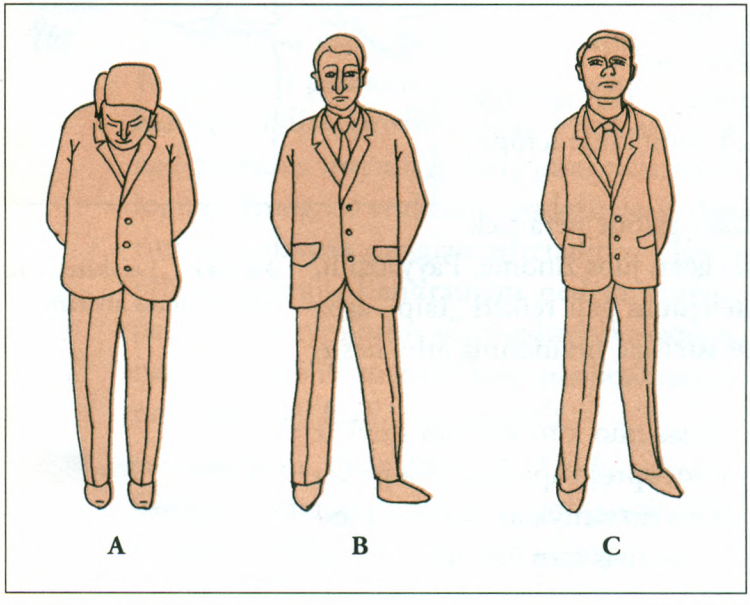
Politikai daug ko išmoko nuo to laiko, kai 1960 m. vyko pirmieji kandidatų į JAV prezidentus Richardo Nixono ir Johno Kennedy teledebatai. Kennedy televizoriaus ekrane atrodė natūraliai ir laisvai, Nixonas buvo išpiltas prakaito, nervinosi ir darė nenuoširdaus, nepatikimo žmogaus įspūdį. Potencialūs rinkėjai, stebėję teledebatus, savo balsus atidavė Kennedy, tuo tarpu tie, kurie klausė debatų per radiją, buvo įsitikinę, kad laimėjo Nixonas.

Pagal: G. Wilson, C. McLaughlin. *Winning with Body Language*, 1996.

Regimieji signalai

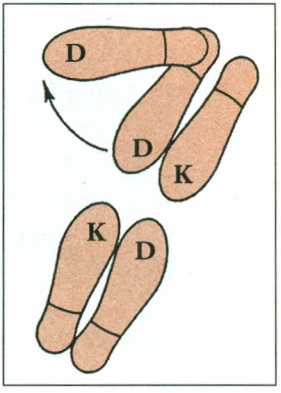
Bendraudami su žmogumi atkreipkite dėmesį į jo **pozą** ir **laikyseną.** Iš to, kaip žmogus stovi ar sėdi, galima spręsti, koks yra jo santykis su pašnekovu.

Jeigu į partnerį, su kuriuo bendraujame, esame palinkę visu kūnu, vadinasi, būdami su tuo žmogumi, jaučiamės gerai. Mums svarbu, ką jis sako, mes norime kuo atidžiau išklausyti ir suprasti jį. Pasisukimas visu kūnu į žmogų rodo pagarbą jam. Priešingai, kai pašnekovas mums nepatinka, pasisukame į jį šonu, o demonstruodami savo nepagarbą netgi nusisukame.



32 pav. Įvairios stovėjimo pozos:
A – nuolankus, B – atviras, C – pasipūtęs

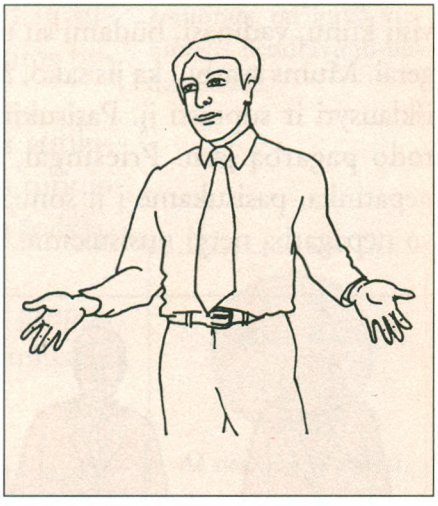
Jei pašnekovas jaučiasi gerai, jo pėdos lygiagrečios. Jei pėda pasukta į šoną, tai gali reikšti, kad pašnekovas nori kuo greičiau baigti pokalbį ir išeiti. Kojos pačios rodo, kuria kryptimi norima pasišalinti (žr. **33 pav.**).



33 pav. Santykį su pašnekovu rodo kūno padėtis

Nesunkiai galime įvertinti, kokia yra poza – **uždara** ar **atvira.** Jei žmogus bijo bendrauti, jeigu jis drovus ir nepasitiki savimi, jis stovi susigūžęs, įsitempęs, nuleidęs galvą, suglaudęs kojas (žr. **32 pav., A**). Jei žmogus pasirengęs bendrauti, jei jis atviras ir pasitikintis, jaučiasi saugus, jo kūnas tiesus, galva pakelta, kojos šiek tiek pražergtos, jis tvirtai remiasi į grindis (žr. **32 pav., B**). Jei galva pabrėžtinai pakelta, tai gali rodyti, kad žmogus nusiteikęs kritiškai, kad nori išlaikyti distanciją arba yra pasipūtęs (apie tokį žmogų sakome „užrietęs nosį“) (žr. **32 pav. C**).

Kalbėdami žmonės paprastai daro daug judesių rankomis. Kai mes bendraujame, gestai paprastai pabrėžia sakomų žodžių reikšmę. Kai norime būti atviri ir sąžiningi, kalbėdami rodome pašnekovui vieną ar abi rankas delnais į viršų. Kai norime atsiriboti (neigti), rankas susidedame ant krūtinės.

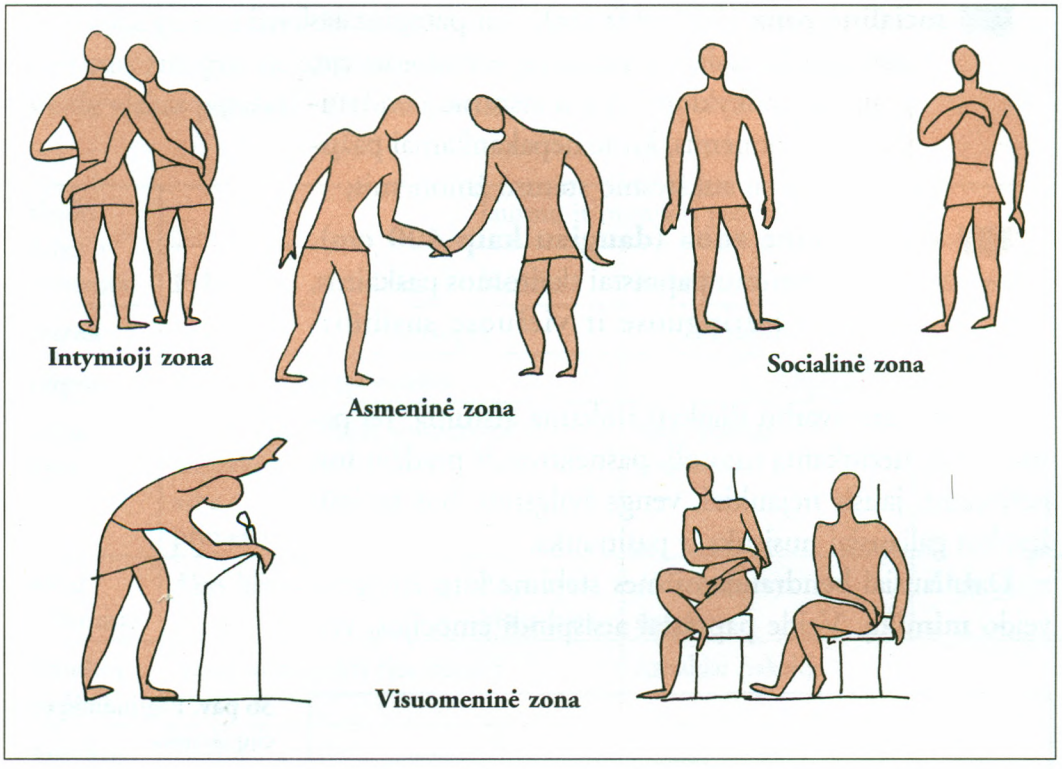


34 pav. „Leiskite man būti su jumis atviram“

Rankų judesiai išreiškia jausmų ir emocijų intensyvumą. Kuo stipresni jausmai, tuo labiau gestikuliuojama. Prisiminkime temperamentinguosius italus!

Kitų kūno dalių judesių galbūt nėra tiek daug, kiek rankų, bet visi gerai juos žinome. Pavyzdžiui, atitinkamas galvos linktelėjimas gali reikšti „taip“ arba „ne“, gūžtelėjimas pečiais išreiškia nežinojimą arba nesupratimą.

Iš to, kokiu atstumu vienas nuo kito žmonės stovi ar sėdi bendraudami, mes galime spręsti apie tai, kiek jie yra pažįstami, kokie yra jų tarpusavio santykiai. Kuo artimesni santykiai, tuo mažesnis atstumas tarp žmonių.



35 pav. Bendravimo zonos

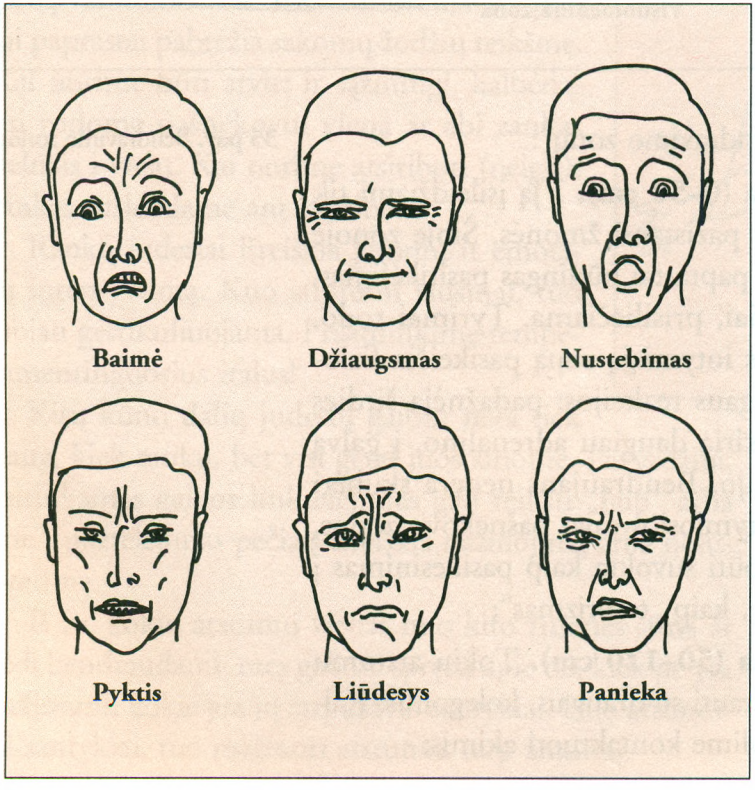
Esama net kelių „bendravimo zonų“:

- **intymioji zona (0–50 cm).** Į ją įsileidžiami tik artimi, gerai pažįstami žmonės. Šioje zonoje bendraujant paprastai būdingas pasitikėjimas, kalbama tyliai, prisiliečiama. Tyrimai rodo, kad pažeidus intymiąją zoną pasikeičia fiziologinės žmogaus reakcijos: padažnėja širdies ritmas, išsiskiria daugiau adrenalino, į galvą plūsteli kraujo. Bendraujant nedera skubėti peržengti intymiosios savo pašnekovo zonos, nes tai gali būti suvokta kaip pasikėsinimas į neliečiamybę, kaip „terorizmas“;
- **asmeninė zona (50–120 cm).** Tokiu atstumu patogu bendrauti su draugais, kolegomis. Kalbėdamiesi galime kontaktuoti akimis;

- **socialinė zona (120–400 cm).** Tai patogiausias atstumas formaliems kontaktams visuomenėje, įstaigose, mokykloje. Tokiu atstumu bendraujama su žmonėmis, kurie nepakankamai pažįstami, arba su aukštesnio statuso žmonėmis;
- **visuomeninė zona (daugiau kaip 400 cm).** Tokiu atstumu paprastai skaitomos paskaitos, kalbama mitinguose ir viešuose susibūrimuose.

Bendraujant svarbu išlaikyti tinkamą atstumą. Jei pasirinksime netinkamą nuotolį, pašnekovas iš pradžių ims nerimauti, jausis nejaukiai, vengs žvilgsnio, bus susigūžęs, kol galiausiai nusisuks ir pasitrauks.

Dažniausiai bendraudami mes stebime kito žmogaus veido **mimiką.** Veide paprastai atsispindi emocijos, vei-



36 pav. Pagrindinių emocijų išraiška

do išraiška galima išreikšti mintis be žodžių. Mimikos pasikeitimų žmogus nekontroliuoja, todėl dažnai sakome: „Veide viskas parašyta“ (žr. **36 pav.**).

Veido dalys ir elementai	Jausmų ir mimikos požymiai					
	Pyktis	**Panieka**	**Kančia**	**Baimė**	**Nuostaba**	**Džaugsmas**
Burna	Pražiota	Sučiaupta		Pražiota		Sučiaupta
Lūpos	Lūpų kampučiai nuleisti			Lūpų kampučiai pakelti		
Akių forma	Akys atmerktos arba primerktos	Akys primerktos		Akys plačiai atmerktos		Akys primerktos arba plačiai atmerktos
Akių ryškumas	Akys blizga		Akys apsiblaususios	Akių blizgesys neryškus		Akys blizga
Antakių padėtis	Antakiai suraukti ties nosimi			Antakiai pakelti		
Antakių galai	Išoriniai antakių galai pakelti į viršų		Vidiniai antakių galai pakelti į viršų			
Kakta	Vertikalios raukšlės kaktoje ir ties nosimi			Horizontalios raukšlės kaktoje		
Veido dalys ir jų paslankumas	Veidas paslankus, dinamiškas		Veidas sustingęs			Veidas paslankus ar sustingęs

Mimika – daugiareikšmė, pavyzdžiui, nuleisti lūpų kampučiai yra nemalonių emocijų ir jausmų – pykčio, paniekos, kančios ir kt. – požymis. Pykstant ar džiaugiantis akys gali būti tiek primerktos, tiek plačiai atmerktos, o tada, kai kenčiame arba ką nors niekiname, jos būna primerktos (žr. **36 pav.**). Suprantama, norėdami tiksliai atpažinti kito žmogaus jausmus, turime ieškoti papildomų požymių, atsižvelgti į situaciją ir kontekstą.

37 pav. Pagrindinius jausmus išreiškiančios mimikos požymių schema (pagal V. Labunskają)

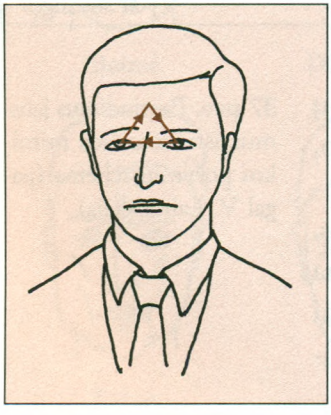
Gerai reaguojame matydami draugišką **šypseną,** kuri rodo palankų santykį su mumis. Drovi šypsena paprastai greitai išnyksta nuo veido. Kartais ji būna panaši į grimasą. Tokia šypsena rodo, kad žmogus jaučiasi pakliuvęs į keblią situaciją, priverčia save ją išspausti, bet ji neatspindi tikrojo jausmų turinio. Kreiva šypsena išreiškia kritiką, sarkazmą, pasityčiojimą, saldi būdinga jausmingiems, sentimentaliems žmonėms.

Tai įdomu

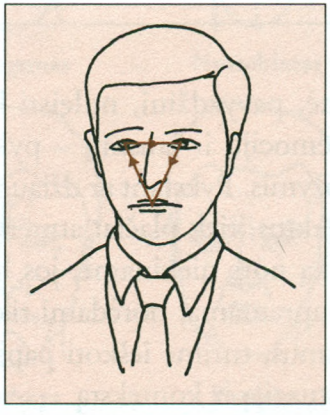
Pasakojama apie studentą iš Notingamo, kuris televizijos programos metu pareiškė, kad dingo jo draugė. Jis pasakė turįs viltį, kad ji sėkmingai grįš namo. Kalbėdamas vaikinas nusišypsodavo. Vėliau buvo apkaltintas, kad būtent jis nužudė merginą ir paslėpė lavoną po grindimis jos bute. Kūno kalbos specialistai galėjo iš karto susidomėti, kodėl šypsosi žmogus, kurio mergina dingo be pėdsakų, galbūt net žuvo. Jie būtų priėję prie išvados, kad šypsena – tik nevykęs bandymas užmaskuoti vidinę paniką ir atrodyti natūraliam (taigi ir nekaltam).

Pagal: G.Wilson, C. McLaughlin. *Winning with body language,* 1996.

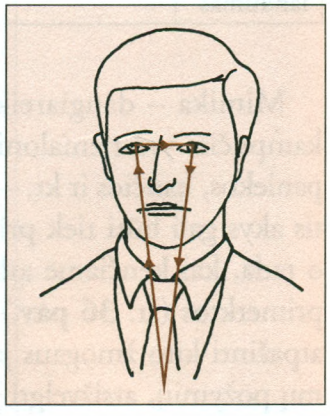
Pašnekovo žvilgsnis atskleidžia, kaip jis mus vertina. Tiesus žvilgsnis rodo interesą, pagarbą, išreiškia savigarbą ir pasitikėjimą, atvirą poziciją ir pasirengimą kontak-



38 pav. Dalykinio žvilgsnio zona



39 pav. Socialaus žvilgsnio zona



40 pav. Intymaus žvilgsnio zona

tuoti. Kai pašnekovas bando nuslėpti kokią nors informaciją arba meluoja, jis vengia žiūrėti į akis.

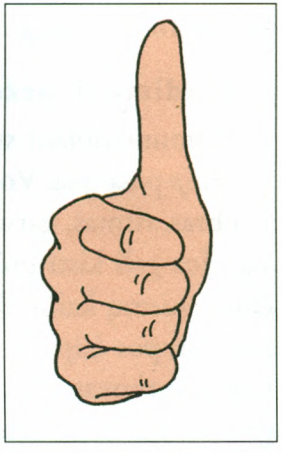
Žvilgsnis padeda reguliuoti pokalbį. „Bėgiojančios" akys dažniausiai byloja apie nuobodulį. Klaidžiojančios akys gali rodyti, kad žmogus nori kalbėti.

Kai žvilgsnis dalykinis, paprastai žiūrima į trikampį, kurį sudaro pašnekovo akys ir kakta (žr. **38 pav.**).

Draugiškas/socialus žvilgsnis nukreiptas į simbolinį trikampį, kurį sudaro pašnekovo akys ir burna. Toks žvilgsnis byloja apie neformalius santykius (žr. **39 pav.**).

Intymiai žvelgdami žiūrime į trikampį – nuo akių žemyn krūtinės link ir toliau, tai yra žmogus gali būti nužiūrimas „nuo galvos iki kojų" (žr. **40 pav.**).

Kultūriniai skirtumai. Yra daug kūno kalbos ženklų, kurių reikšmė įvairiose kultūrose skirtinga. Pavyzdžiui, pakelto į viršų nykščio gestas. Amerikoje, Anglijoje, Australijoje ir Naujojoje Zelandijoje šis judesys turi tris reikšmes. Pirmoji – „viskas gerai" (žr. **41 pav.**). Tokiu pat būdu stabdoma mašina. Galiausiai šis gestas turi nešvankų atspalvį, kai nykštys staigiu judesiu išmetamas į viršų. Italijoje tokiu būdu rodomas skaičius „vienas", o Graikijoje šio gesto reikšmė – „užsikimšk". Jei norėdami sustabdyti taksi parodysite šį gestą Graikijoje, geriausiu atveju liksite nesuprasti.



41 pav. „Viskas gerai"

Žvilgsnio trukmė ir kryptis priklauso ne tik nuo auklėjimo, bet ir nuo tradicijų. Pavyzdžiui, japonai niekada nežiūri į akis. Paprastai jų žvilgsnis yra nukreiptas pašnekovui į kaklą. Rytų šalyse nuleistos klausytojo akys rodo pagarbą kalbančiajam.

Žinia, japonai net savo tėvams vengia pasakoti apie nemalonumus, todėl netgi gilus liūdesys slepiamas po šypsena. Matant besišypsantį japoną sunku suprasti, ką jis iš tiesų jaučia.

Intymiosios zonos dydis gerokai mažesnis arabų kraštuose negu Vakarų civilizacijos šalyse. Arabai paprastai

kalbasi būdami labai arti, „kad jaustų vienas kito kvėpavimą ir galėtų skaityti iš akių“. Nustatyta, kad danų intymioji zona (20–30 cm) yra mažesnė nei, pavyzdžiui, australų (46 cm). Taigi kartais gali kilti įtampa dėl netinkamai pasirinkto bendravimo atstumo.

Kai tenka bendrauti su kitų kraštų ir kultūrų žmonėmis, verta pasidomėti jų kūno kalbos ypatumais. Be to, kad išvengtume nesusipratimų vertindami pašnekovo santykį su mumis, neturėtume pamiršti kultūrinės aplinkos, kurioje jis augo.

Girdimieji nežodiniai signalai

Komunikuojant svarbu ne tik tai, *kas* pasakyta, bet ir tai, *kaip* pasakyta. **Vokalinės balso ypatybės** – garsumas, tembras, ritmas, garso aukštis – apibūdina kalbos ekspresiją. Jos gali kisti pokalbio metu, parodydamos kalbančiojo jausmų kaitą. Ryškus balso pasikeitimas rodo vidinės įtampos laipsnį. Kai kalbama tyliai, galime manyti, kad pašnekovas yra nedrąsus ir drovus. Kai kalbama per garsiai, matyt, kalbėtojas yra agresyvus, gali net siekti valdyti klausytoją. Gali būti ir atvirkščiai: ryžtingas žmogus atkreipia į save dėmesį kalbėdamas tyliai, o bailus – šaukte šaukia.

„Metalinis“ balsas rodo, kad žmogus energingas, tvirtas ir ryžtingas. Apsimestinai „minkštas“ balsas gali slėpti

Yra tik vienas būdas parašyti „taip“ ir „ne“, bet egzistuoja penkiasdešimt būdų, kaip šiuos žodžius ištarti. Žinome, kad kartais mums sako „taip“, o mes išgirstame „galbūt“ arba „ne“.

Bernardas Shaw

Tai įdomu

Juokas gali būti: džiaugsmingas, džiugus, linksmas, pasitenkinimo, kvailas, pro ašaras, isteriškas, nerūpestingas, skardus, perspėjantis, pašiepiantis, saldus, kupinas kartėlio, griaudėjantis, nuodingas, pasityčiojantis, sarkastiškas, dirbtinis ir t. t.

Apie juoko stiprumą sakoma: alpstu, leipstu, mirštu, plyštu, dūstu iš juoko.

Tyla gali būti: spengianti, niekinanti, baudžianti, įžeidi, trikdanti, klausianti, laukianti, drąsinanti, bandanti padėti susiorientuoti, skatinanti svarstyti, mąstyti, palaiminga, rami, gaivinanti, nervinga, baiminga, grėsminga, dviprasmiška, sekinanti ir t. t.

nenuoširdumą (ar ne tokiu atveju sakome „suokia kaip lakštingala“?).

R. Granovskaja savo knygoje „Praktinės psichologijos elementai“ pateikia faktą, kad dar XIII amžiuje Abdulas Faradžas patarė, kaip pagal balsą spręsti apie žmogaus jausmus ir charakterį: „Tas, kuris kalba pamažu žemindamas balsą, be abejo, kažko liūdi; kas kalba silpnu balsu, yra drovus kaip ėriukas; kieno kalba aštri ir nerišli – kvailas kaip ožka“.

Bendraujant būna reikšmingi ir kiti nežodiniai signalai, kuriuos girdime. Tai **pauzės, juokas, verksmas, atodūsiai** ir t. t.

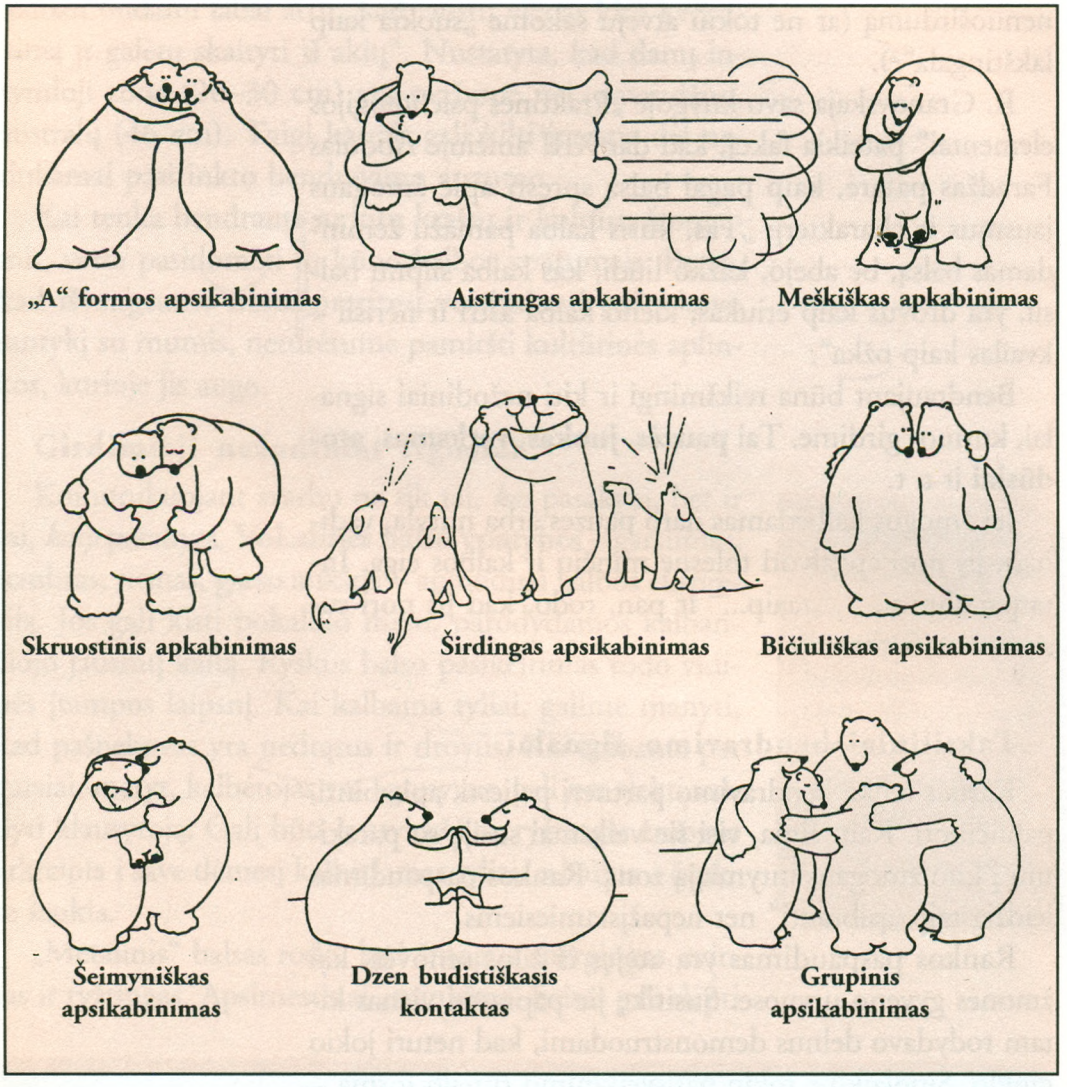
Jei žmogus kalbėdamas daro pauzes arba nutyla, vadinasi, jis nori apgalvoti tolesnę minčių ir kalbos eigą. Intarpai „hmm...“, „taaip...“ ir pan. rodo, kad jis nori susiorientuoti situacijoje.

Taktiliniai bendravimo signalai

Kartais tenka bendravimo partnerį paliesti, apkabinti, pabučiuoti. Kaip žinia, visi šie veiksmai susiję su patekimu į kito žmogaus intymiąją zoną. Rankos paspaudimas leidžia taip „įsibrauti“ net nepažįstamiesiems.

Rankos paspaudimas yra atėjęs iš žilos senovės, kai žmonės gyveno urvuose. Susitikę jie paprastai vienas kitam rodydavo delnus demonstruodami, kad neturi jokio ginklo. Šiuolaikinė tokio pasisveikinimo ritualo forma – rankų sukabinimas ir paspaudimas susitinkant arba išsiskiriant.

Iš rankos paspaudimo galima spręsti apie santykį su žmogumi. Kai sveikinantis delnas yra pasuktas žemyn, galima manyti, kad žmogus užima dominuojančią padėtį. Pavaldinio ranka paprastai būna pasukta delnu į viršų. Kai partneriai lygiaverčiai, abiejų delnai laikomi vertikaliai. Pageidautina, kad spūdis būtų tvirtas. Niekam



nepatinka, kai paduodama ranka yra vangi it padvėsusi žuvis. Esama ir kito kraštutinumo, kai spūdis itin stiprus. Sveikinimasis abiem rankomis liudija nuoširdumą, gerus jausmus kitam, bet toks būdas labiau tinka gerai pažįstamiems žmonėms. Taip spausti ranką mažai pažįstamam arba visai nepažįstamam žmogui – rizikinga, nes toks gestas gali būti suprastas kaip kėsinimasis į intymiąją zoną.

42 pav. Įvairūs apsikabinimo būdai. (Iliustracija iš žurnalo TAU. Pasinaudota K. Keating „The Hug Therapy Book“ idėjomis ir M. Noland piešiniais)

Prisilietimas įvairiose kultūrose turi skirtingą reikšmę. Afrikoje, Viduriniuosiuose Rytuose ir daugelyje lotynų kultūros šalių tai ypač svarbus komunikacijos elementas. Buvo suskaičiuota, kad porelė, sėdinti kavinėje Paryžiuje, per valandą vidutiniškai paliečia vienas kitą 110 kartų, Londone – nė karto, Džeksonvilyje (JAV) – apie aštuonis kartus.

Įdomų tyrimą, atliktą JAV, aprašo Kleinke (1977): moteris, prašinėjanti monetų, surinkdavo jų kur kas daugiau, kai paliesdavo praeivį ranka, o ne tada, kai savo prašymą tik išsakydavo. Galime tik spėlioti, kaip sureaguotų į tokią situaciją pakliuvę lietuviai...

PASITIKRINKITE, AR SUPRANTATE KŪNO KALBĄ

Namuose išjunkite televizoriaus garsą ir, žiūrėdami kokią nors laidą ar kino filmą, pabandykite atsakyti į keletą klausimų.

Jei laida diskusinė:

- Ar atspėjote, kokia diskusijos tema?
- Kurie diskusijos dalyviai priklauso tai pačiai stovyklai?
- Kokia diskusijos tėkmė – rami ar audringa?
- Kas iš diskusijos dalyvių atrodo nuoširdžiausias, patikimiausias?

Jei tai filmas ar spektaklis:

- Kokie veikėjų tarpusavio santykiai?
- Kas iš veikėjų jums kelia simpatiją, o kas antipatiją?
- Ar jums pavyksta suprasti įvykių turinį?
- Kaip jūs suprantate herojų jausmus?

ATSAKYKITE Į KLAUSIMUS:

Iš kokių nežodinių ženklų galite nustatyti kada jums meluojama?

Iš ko galite nuspėti, kaip nusiteikę grįžo iš darbo jūsų tėvai jiems dar nepradėjus kalbėti?

Iš ko suprantate, kad laikas patylėti?

Koks būna verksmas? Raskite verksmą apibūdinančių epitetų ir posakių.

KŪNO KALBA. KOKS YRA TAVO STILIUS?

Nusikopijuokite šią užduotį. Apibraukite atsakymo, kuris atitinka jūsų stilių, raidę.

1. Kaip jūs spaudžiate ranką?

a) tik pirštus

b) jūsų ranka yra viršuje

c) spaudžiate abiem rankomis

d) lygiavertis paspaudimas

2. Kokia yra jūsų įprasta sėdėjimo poza?

a) apžergus kėdę

b) sukryžiavus kojas

c) koja užkelta ant kėdės ranktūrio

d) viena koja užkelta ant kitos, rankos už galvos

e) lengvas palinkimas į priekį, rankos ir kojos atpalaiduotos

3. Kaip jūs dažniausiai stovite?

a) rankos ant klubų

b) rankos sukryžiuotos

c) rankos už nugaros

d) atpalaiduotos rankos šonuose

4. Kaip jūs dažniausiai sėdite mokyklos suole arba prie stalo per susirinkimą ar diskusiją?

a) ranka parėmę galvą

b) rankų pirštais sudėję smailų bokštą

c) lengvai palinkę į priekį, rankos ant suolo ar stalo

5. Ar dažnai dieną jūs darote šį gestą? Kiekvieną iš jų pažymėkite skaitmeniu nuo 1 iki 5, kur 1 reiškia „beveik niekada“, o 5 – „beveik visada“.

a) rankų trynimas viena į kitą 1

b) barbenimas pirštais 3

c) veido palietimas 5

d) rankų sukryžiavimas 4

e) akių primerkimas 2

Atsakymus žr. 152 psl.

Atsakymai

Tai yra kūno kalbos ekspertų pateiktos interpretacijos.

1. Rankų paspaudimas

a) „Nebūk su manimi per daug draugiška/-as. Nesu įsitikinusi/-ęs, kad tu man patinki“;

b) „Aš noriu čia vadovauti“;

c) „Ooo! Aš tikrai noriu draugauti su tavimi! Tu esi nuostabiausias žmogus, kokį tik esu kada nors sutikusi/-ęs“. (Hm! Ar neskamba truputį nenuoširdžiai?);

d) „Aš gerai jaučiuosi ir gerai galvoju apie tave. Būsiu laiminga/-as, jei tu norėsi draugauti su manimi“.

2. Sėdėjimas

a) „Aš čia esu pats svarbiausias ir ši kėdė, ant kurios sėdžiu, yra per tinkamą atstumą nuo tavęs“;

b) „Nenoriu niekuo pasitikėti“ arba „Niekas nežino, kaip aš jaučiuosi. Truputėlį bijau“;

c) „Kam tai rūpi? Man čia visai neįdomu“;

d) „Aš esu kur kas geresnė/-is už bet kurį iš jūsų, dabar jaučiuosi atvira/-as ir atsipalaidavusi/-ęs“;

e) „Noriu elgtis su tavimi kaip lygi/-us su lygia/-iu, jei tu elgsiesi su manimi taip pat“.

3. Stovėjimas

a) „Esu pasirengusi/-ęs atlikti šį darbą ir žinau, kad padarysiu jį gerai!“ arba: „Nesiruošiu nieko klausytis, ypač valdžios“;

b) „Nesu įsitikinusi/-ęs, ar pasitikiu tavimi. Lik už mano erdvės ribų“;

c) „Aš čia vadovauju!“;

d) „Jaučiuosi atsipalaidavusi/-ęs ir pasitikinti/-is savimi“.

4. Sėdėjimas prie stalo

a) „Man nuobodu, aš nesu dėmesinga/-as“;

b) „Mane domina tai, ką jūs kalbate“;

c) „Esu iš tiesų tuo susidomėjusi/-ęs. Noriu išklausyti tavo idėjas ir pasiūlyti savų“.

5. Gestai

a) „Aš jaudinuosi“;
b) „Man nuobodu“;
c) „Pasitikiu savimi“ arba: „Šiek tiek dėl to abejoju“;
d) „Ne! Aš priešinsiuos viskam, kad ir ką tu sakytum!“;
e) „Greičiau! Aš neturiu kantrybės“.

Parengta pagal: S. Shapiro.
A Guide Through the Labyrinth of Conflict Management and Mediation, 1997.

4. Bendravimo kliūtys

Kiekvienas galime prisiminti tokių situacijų, kai bendravimas su vienu ar kitu žmogumi buvo nesėkmingas. Gal jūs tiesiog nesupratote, ką jis kalbėjo. Gal tada, kai pasakojote žmogui apie savo išgyvenimus, jis dairėsi aplinkui ir nesiklausė. Jus tai skaudino, liūdino, gal net norėjote jį sudraskyti už nejautrumą. O gal jūsų aplinkoje yra žmogus, kuris bendrauja tik tada, kai kiti juo žavisi ir jam pritaria. Kas mums trukdo tinkamai bendrauti? Bendravimo kliūčių yra labai daug ir įvairių.

Bendravimo kliūtimis paprastai laikomi veiksniai, kurie trukdo suprasti bendravimo partnerį, dėl to gali kilti įtampa ir net konfliktų.

Supratimo kliūtys

Kartais pašnekovai vienas kito tiesiog nesupranta. Tam gali turėti reikšmės:

- **fonetinės** kliūtys – neišraiškinga kalba, greitakalbė, kalba, kurioje daug žodžių parazitų;
- **stiliaus** kliūtys – kai informacijos siuntėjo stilius neatitinka priėmėjo stiliaus arba kai bendravimo situacija ar partnerio būsena yra tam netinkama;

- **semantinės** kliūtys – kai skiriasi tų pačių žodžių prasmė (pvz.: „Jis mane veža“). Jas gali nulemti socialiniai, politiniai, religiniai, profesiniai skirtumai, dėl to skirtingai suprantamos bendraujant vartojamos sąvokos. Tarkime, jei psichologas kalba apie ventiliacijos būtinumą, tai nereiškia, kad patalpoje trūksta oro. Kalbama apie būtinybę išreikšti jausmus;
- **loginės** kliūtys – kai svarstymų ir įrodymų logika yra sudėtinga arba nesuprantama.

Santykių kliūtys

Jei nemėgstame pašnekovo, jeigu nepasitikime juo, nepasitikime ir jo perduodama informacija. Be to, tokioje situacijoje suaktyvėja visi bendravimo filtrai, kuriuos aptarėme anksčiau. Geri santykiai sutrikdomi, kai vienas iš pašnekovų netinkamai ką nors pasako ar reaguoja į pasakytus žodžius.

Bendravimo partnerio **teisimas** dažnai tampa bendravimo kliūtimi. Tada siekiama primesti savo vertybes. Taip būna, kai kritikuojame, užgauliojame, kategoriškai pareiškiame savo nuomonę. Netgi tada, kai giriame kitą tarsi jį vertindami, mes manipuliuojame žmogumi.

Psichologai mano, kad **sprendimo už kitą priėmimas** taip pat yra kliūtis bendraujant. Netgi tuomet, kai taip yra dėl susirūpinimo, noro padėti kitam, sprendimas už kitą padaro pastarąjį priklausomą nuo mūsų. Taip tarsi duodame suprasti, kad kito žmogaus jausmai, vertybės ir problemos mums yra nesvarbios. Šiai kliūčių kategorijai taip pat galime priskirti *įsakinėjimą, grasinimą, moralizavimą*, net *patarinėjimą.*

Patarimų davimas yra viena populiariausių reakcijų, kai norime padėti žmogui. Taigi kodėl šis, atrodytų, toks geras būdas pavadintas bendravimo kliūtimi?

Retai kas pageidauja patarimo; ir tiems, kas labiausiai jo trokšta, jis mažiausiai patinka.

F. D. S. Chesterfieldas

Dažnai suaugusieji, tėvai ir mokytojai, draugai ir bičiuliai rūpinasi, kad jūs viską padarytumėte kuo geriau. Dėl to ir patarinėja. Net jei mokytojų ir tėvų patarimai yra labai geri ir teisingi, atsakomybę už problemos sprendimo pasirinkimą prisiima patarėjas.

Jei jūs patarsite savo draugui, kaip pasielgti, o jam nepasiseks, kaltas būsite jūs. Be to, patardami apribojame kito galimybes pačiam tvarkyti savo reikalus ir pasidžiaugti savo gebėjimais išspręsti sudėtingas problemas. Kai žmonėms patarinėjama, jie jaučiasi kvailesni, bejėgiai arba tai gali juos erzinti.

Tai nereiškia, kad apskritai nereikia patarti. Tiesiog neskubėkite patarinėti, padėkite žmogui pačiam priimti vienokį ar kitokį sprendimą. Atminkite, kad „gerais ketinimais pragaras grįstas“. Be abejo, kritiniais atvejais, kai žmogus išgyvena stiprias emocijas, kurios trukdo susivokti situacijoje, patarimai reikalingi. Taip būna nelaimių, krizių ir panašiais atvejais.

Bendravimą apsunkina dar vienas kraštutinumas – **bėgimas nuo kito žmogaus problemų.** Tada visai nekreipiamas dėmesys į kitų žmonių jausmus ir savijautą. Nenorima nieko žinoti apie kito žmogaus baimes, nerimą ir rūpesčius. Skubama keisti pokalbio temą, o jei ir kalbama apie žmogaus rūpesčius, siekiama viską argumentuoti logika. Tada būna svarbūs faktai, o ne jausmai. Dažnai, norėdami pataisyti pašnekovui nuotaiką, mes pradedame jį raminti. Bet tai taip pat yra vengimas aptarti jo problemą.

Bendravimo kliūtys:

Bendravimo kliūtis	**Pavyzdžiai**
Grasinimas	*Tik pabandyk rytoj man neatnešti skolos...* *Daryk kaip sakau, kitaip keliausi lauk.*
Paliepimas, įsakinėjimas	*Tu privalai aplankyti močiutę.* *Tu turi tai padaryti ir neklausinėk kodėl.*
Kritika	*Tu nemoki spręsti žodinių uždavinių.* *Tu nuolat verkšleni.*
Vertinimas	*Taip gali kalbėti tik idiotas.* *Ko sėdi išsižiojęs kaip varna?*
„Privalėjimas“	*Tu privalai už viską atsakyti.* *Tu privalai mane išklausyti.*
Pamokslavimas	*Kiekvienas doras pilietis turi žinoti šią datą.* *Tavo pareiga – gerai mokytis.* *Ar aš tau nesakiau, kad taip ir bus.*
Moralizavimas	*Toks elgesys nedaro tau garbės.* *Juk tu atsakingas už tai, kas įvyko.*
Lyginimas	*Tu niekada nebūni toks kaip brolis.* *Arnas mane dažnai vesdavo į kiną, o tu...*
Gėdinimas	*Kaip tau ne gėda taip kalbėti?!* *Aš, tavimi dėtas, negalėčiau į akis pažiūrėti.*
Diagnozavimas	*Tokiu savo elgesiu tu sieki įžeisti mane.* *Tavo instinktai – tavo priešai.*
Ne laiku duoti patarimai	*Aš, tavimi dėtas, būčiau daręs kitaip.* *Kodėl tu nepabandei daryti štai taip?*
Loginis įtikinėjimas	*Nėra ko čia nervintis. Viskas taip ir turėjo vykti, nes...* *Dabartinė tavo situacija – logiška. To ir reikėjo tikėtis.*
Vengimas	*Pamiršk visa tai.* *Nematau jokių problemų.* *Nėra čia apie ką kalbėti.*
Raminimas	*Neimk į galvą, tu puikiai atrodai.* *Viskas praeis.*
Linksminimas	*Baik ašaroti, geriau nueik į diskoteką!* *Neliūdėk, gyvenimas per trumpas.*

5. Klausymasis

Mūsų bendravimas dažnai būna nesėkmingas todėl, kad mes nemokame išklausyti pašnekovo. Dažnai kalbėjimas suvokiamas kaip valdžia, jėga, veikimas, tuo tarpu klausymasis asocijuojasi su silpnumu, pasyvumu. Iš tiesų sėkmingam komunikacijos procesui turi reikšmės ne tik informacijos perdavimas, bet ir gebėjimas ją priimti. Svarbu suprasti, kad bendraujant iniciatyva priklauso abiem bendravimo partneriams: ir kalbančiajam, ir klausančiajam.

Dievas mums davė dvi ausis ir vieną burną, kad mes daugiau klausytume ir mažiau kalbėtume.

Zenonas (senovės graikų filosofas)

Pasak M. Burcley-Allen (1995), komunikacijos procese skiriama laiko:

- klausymuisi – 40 %;
- kalbėjimui – 35 %;
- skaitymui – 16 %;
- rašymui – 9 %.

Kaip matome, bendraujant daugiausia laiko skiriama klausymuisi. Paradoksas tas, kad kitų bendravimo aspektų mes mokomi jau nuo vaikystės, bet išklausyti pašnekovą mūsų nemoko niekas.

Tai įdomu

Vaikystėje apie kalbėjimą ir klausymąsi mes sužinome iš tokių pasakymų: „Nurimk“, „Nepertraukinėk suaugusiųjų“, „Užsikimšk ir geriau paklausyk“, „Žiūrėk į mane, kai aš su tavim kalbu“, „Nesiginčyk“, „Užsičiaupk“, „Vaikai turi būti matomi, bet ne girdimi“. Tokie pasakymai perša vaikui mintį, kad kalbėjimas reiškia viršenybę, tuo tarpu klausymasis asocijuojasi su bejėgiškumu, paklusnumu. Taigi užaugę mes norime būti stiprūs ir savo valdžią išreiškiame kalbėdami.

Didelę reikšmę mokėjimo klausytis ugdymui turi socializacijos procesas. Vaikai perima iš suaugusiųjų (tėvų, senelių, seserų, brolių) elgesio modelius. Jie mokosi labai greitai. Jei tėvai kalbėdami pertraukia vienas kitą arba kalba abu vienu metu, negerbia kito nuomonės, nuolat barasi ir nesupranta vienas kito jausmų, vaikai ima kopijuoti tokį jų elgesį.

Kodėl neklausome?

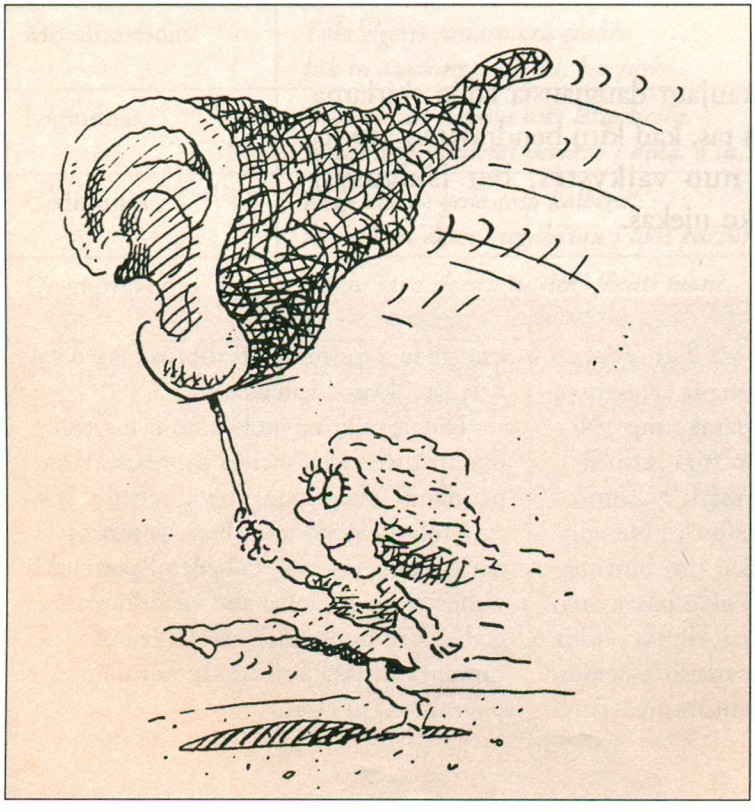
Klausymasis – varginantis darbas. Tai kova su daugeliu trukdančių veiksnių.

Nesiklausymo priežastys gali būti vidinės ir išorinės.

Išorinėms nesiklausymo priežastims galime priskirti kai kurias kalbančiojo ypatybes. Tarkime, pašnekovas kalba labai tyliai arba su akcentu ir mums sunku suprasti tai, kas sakoma. Dėmesį gali blaškyti ypatinga kalbėtojo išorė ir neįprastos manieros.

Prie išorinių trukdžių priskiriamos ir aplinkos ypatybės: transporto triukšmas, skambantys telefonai, karštis ar šaltis, prasta akustika, dėmesį patraukianti ypatinga aplinka ar peizažas ir t. t.

Vidinės nesiklausymo priežastys gali būti ir paprastos, ir sudėtingos. *Paprastosios* – neįdomu, mąstome apie svar-



bias savo problemas, esame pavargę, susijaudinę, tingime klausytis.

Dėl *sudėtingų* vidinių priežasčių blogų klausytojų kategorijai priskiriame tuos, kurie:

- laiko save aptariamos temos specialistais ir turi parengtus atsakymus į visus klausimus;
- audringai reaguoja į jiems išsakomą kritiką;
- tiesiog nemoka klausytis;
- turi neigiamą nuostatą konkretaus kalbančio asmens atžvilgiu;
- linkę viską nuolat vertinti.

Klausymosi lygiai

M. Burcley-Allen siūlo skirti tris **klausymosi lygius.**

- **Pasyvus klausymasis** – tai žemiausias lygis. Toks klausytojas labiau susidomėjęs savo kalbėjimu, o ne klausymusi. Klausoma priebėgomis, daugiau tik sekant, kas vyksta, tam, kad būtų galima pačiam įsitraukti į pokalbį. Klausantysis tai klauso, tai nesiklauso. Kartais jis supranta, kas kalbama, bet dažniausiai yra susitelkęs į save. Dažnai, mąstydamas apie pašalinius dalykus, jis pameta mintį arba iš anksto ruošiasi prieštarauti ir patarinėti. Kartais mintyse repetuoja, ką sakys, ir pašnekovo beveik negirdi. Tokio klausytojo žvilgsnis – „tuščias“.
- **Klausymasis remiantis logika.** Šiuo atveju daugiau susikoncentruojama į turinį, o ne į jausmus. Žmogus girdi žodžius, bet neįsiklauso į jų prasmę. Klausytojas emociškai tarsi nebendrauja, nes nesupranta pasakytų žodžių potekstės. Dėmesys tik imituojamas.

Klausyti – reiškia naudoti savo klausos organą, o girdėti – naudoti savo smegenis.

A. Panasiukas

Empatiškas klausymasis – tai klausymasis be vertinimų ir komentarų. Taip klausantis ne tik girdimas turinys, bet ir siekiama suprasti, kokius jausmus šnekantysis išgyvena.

Toliau kalbėsime apie efektyvų klausymąsi, kuris dažnai psichologinėje literatūroje vadinamas **aktyviu, empatišku** arba **reflektyviu.**

Kai surasi žmogų,
kuris ramiai tave išklauso,
kuris priima širdim, ką tu jam sakai,
kuris tau neužduoda dviejų klausimų iš karto,
bet klauso įdėmiai, ką tu jam atsakai,
kuris negręžia nuo tavęs akių,
ir tavo žvilgsnio nevengia,
žinok, jog radai retą lobį lauke – brangų perlą.

Lavateras

Kas svarbu klausantis

Pirmiausia klausomės sakomų **žodžių.** Žmonės mums pasako, ką mano apie dalykus, apie kuriuos kalba, apie save ir apie mus. Kalbėtojas dalijasi faktais, nuomonėmis, nuojautomis, įsitikinimais ir t. t. Visi pasakyti žodžiai reikšmingi ir prasmingi. Reikia labai susikaupti norint suvokti pasakytų žodžių esmę. Svarbu sekti pagrindinę mintį. Neverta nuklysti į detales, nes tada iškyla pavojus pamesti minties siūlą.

Klausant svarbu ne tik girdėti žodžius ir sakinius, bet ir suprasti, kas sakoma **tarp eilučių.**

Kitas dalykas, kurį mums kalbėdamas perteikia žmogus, – tai jo **jausmai.** Aktyvaus ir empatiško klausytojo uždavinys – suprasti juos ir įvardyti. Čia turime būti atidūs pašnekovo kūno kalbai, kuria kartais pasakoma daugiau nei žodžiais. Interpretuodami neverbalinius ženklus, mes remiamės savo patyrimu. Turi reikšmės ir mūsų noras, nusiteikimas įžvelgti, ką išgyvena žmogus, kas slypi už jo žodžių.

Kas yra aktyvus klausymasis

Psichologai teigia, kad veiksmingas klausymasis yra aktyvus klausymasis. Pati sąvoka nurodo, kad klausytojas nėra pasyvus informacijos gavėjas, jis nėra magnetofonas, kuris registruoja žodžius, bet į juos nereaguoja.

Aktyvus klausymasis – toks bendravimo įgūdis, kai klausytojas reiškia iniciatyvą ir dalijasi atsakomybe su kalbančiuoju stengdamasis suvokti pasakytų žodžių turinį ir kalbėtojo jausmus.

Žmonės mėgsta dėmesingus klausytojus, nes visi nori būti išgirsti.

M. Burcley-Allen

Klausymasis – tai pats paprasčiausias meilės aktas, kuriuo žmogus atsiduoda kito žmogaus pasauliui tapdamas jam atviras ir jautrus.

W. Stringfellowas

Klausantis žmogaus, labai svarbu stengtis atsiriboti nuo išankstinių nuostatų, pažiūrų, stereotipinių vertinimų, praeities vaizdų ir t. t. Mes labai greitai pajuntame neigiamą kito žmogaus nuostatą savo atžvilgiu iš menkiausių signalų: iš kreivo šypsnio, nepatiklaus žvilgsnio, kai kurių žodžių pabrėžimo kalbant ir t. t.

Išgirsti kitą žmogų – tai reiškia **išvengti bendravimo kliūčių,** vengti patarinėti, siūlyti ir aiškinti. Nereikia pertraukinėti, skubėti užduoti klausimus. Jei reikia pasitikslinti, geriausiai tinka **atviri klausimai.** Tada žmogus jaučiasi gerbiamas, nes yra priimamas toks, koks yra, – be mažiausio kritikos šešėlio, vertinimo, nepritarimo, pasmerkimo, baudimo, barimo ir pan.

Kai bendravimo procese esame aktyvūs, o kartu ir efektyvūs klausytojai, mes tarsi perduodame kalbančiajam tokią informaciją:

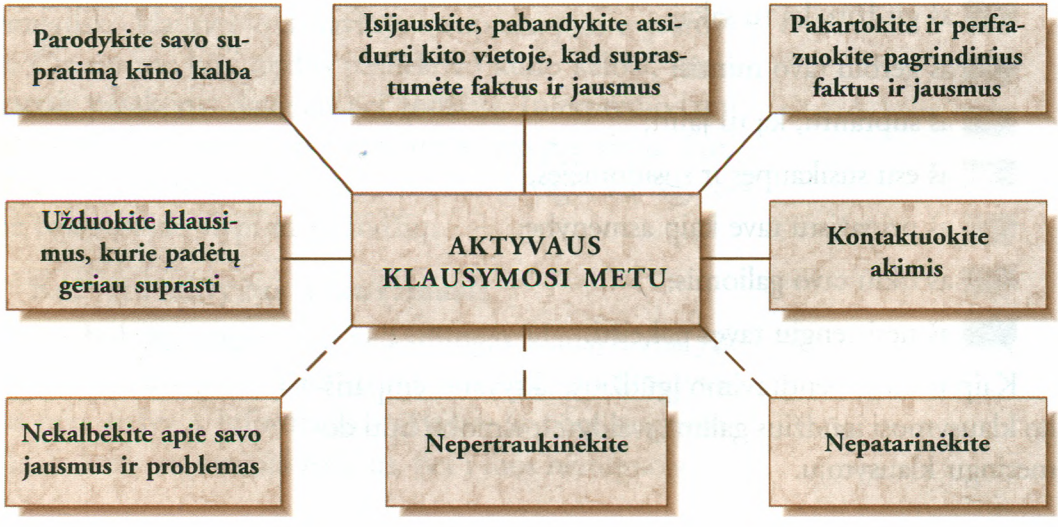
- aš girdžiu, ką tu sakai;
- aš gerbiu tavo mintis;
- aš suprantu, ką tu jauti;
- aš esu susikaupęs ir susidomėjęs;
- aš pripažįstu tave kaip asmenybę;
- aš tikiu tavo galiomis;
- aš nesistengiu tavęs pakeisti.

Kaip ir kitus bendravimo įgūdžius, aktyvaus, empatiško klausymosi įgūdžius galima įvaldyti ir išmokti būti dėmesingu klausytoju.

Aktyvaus klausymosi metodai

Pokalbyje svarbu, kaip klausytojas reaguoja. Kiekviena klausytojo žodinė ar nežodinė reakcija į pasakytus žodžius daro poveikį kalbėtojui. Šiuolaikiniai tyrimai rodo, kad kai kurie žodiniai atsakymai yra suvokiami kaip empatiški, išreiškiantys daugiau rūpesčio, šiltesni, nukreipti į asmenį. Jie suteikia daugiau galimybių palengvinti ir padėti kalbančiajam užmegzti artimus santykius. Iš klausytojo reakcijų kalbėtojas susidaro įspūdį apie klausantį žmogų, bando įvertinti, kokie jo santykiai su šiuo asmeniu, kiek galima juo pasitikėti ir kiek su juo galima būti atviram.

Išsikalbėti žmogui padeda žodinis ir nežodinis klausytojo **paskatinimas.** Palinkusi poza, galvos linktelėjimas, akių kontaktas, geranoriškai pasakyti žodžiai: *Suprantu, gal galėtum apie tai papasakoti daugiau* padrąsina žmogų tęsti pasakojimą. Norėdami suprasti, ką viena ar kita pasakyta frazė reiškia, ar teisingai supratome mintį, turime nebijoti klausti, **aiškintis:** *Ar galėtum dar kartą pakartoti, ką tu turi omeny tai sakydama/-as?* Naudinga klausant kito tiesiog **pakartoti** jo mintis arba persakyti savais žodžiais. Tokiu būdu pašnekovas iš kito lūpų išgirsta tai,



43 pav. Aktyvaus klausymosi schema

ką pats pasakė. Labai svarbu parodyti, kad suprantame kalbančiojo jausmus. Jausmus **perteikiame** sakydami: *Tu jauti, kad... Tu atrodai susijaudinusi/-ęs... Tai tave pykdo.* Jausmų įvardijimas padeda žmogui suprasti emocinius savo išgyvenimus.

Kada klausytis aktyviai

Kyla natūralus klausimas, ar mes visą laiką turime taip klausytis. Be abejo, ne. Mūsų bendravimas yra įvairialypis ir kintantis. Tam pačiam žmogui galime būti labai artimi susiklosčius vienokioms aplinkybėms ir gana neutralūs kitokioms (prisiminkite bendravimo lygius).

Jei nenorime ar negalime išklausyti, geriau apie tai pasakyti **atvirai:** *Aš dabar turiu kitų problemų/reikalų ir negaliu atidžiai tavęs išklausyti. Esu labai pavargusi/-ęs. Man labai sunku susikaupti.* Taip elgtis bus sąžiningiau. Kai mūsų savijauta prasta ar kai turime skubių reikalų, aktyviai ir efektyviai klausytis neįmanoma.

Tai įdomu

KAI AKTYVIAI IŠKLAUSOME:

- **Sumažiname emocinę žmogaus įtampą.** Žmogus padrąsinamas atvirai reikšti savo jausmus. Taigi toks klausymas skatina katarsį: išsakius jausmus žmogui palengvėja.
- **Padedame mažiau bijoti nemalonių jausmų.** Parodoma, kad blogų jausmų nėra ir kad mes visi turime teisę juos išgyventi. Mokėjimas klausytis byloja: „Visi tavo jausmai – normalūs“.
- **Padedame žmogui išspręsti savo problemą.** Išsipasakojus kitam žmogui, sulaukus supratimo, dažnai sprendimas ateina tarsi savaime. Kartais tai įvyksta net neklausinėjant, o tik leidžiant išsipasakoti. Jei tai neįvyksta spontaniškai, galima kitą paskatinti ieškoti problemos sprendimo užduodant klausimus. Pavyzdžiui: „Ką dabar reikėtų daryti?“, „Kas galėtų tau padėti?“ Žmogus gali rasti keletą problemos sprendimo būdų. Jis pats turi išsirinkti optimalų atsakymą.
- **Leidžiama asmenybei išlikti autonomiškai.** Kalbantysis pats mąsto apie savo problemą, ją analizuoja ir ieško konstruktyvaus sprendimo. Aktyvus klausymasis padrąsina žmogų tai daryti. Pašnekovas išlieka atsakingas ir nepriklausomas.
- **Padidiname asmenybės pasitikėjimą savimi.** Aktyvus klausymasis – maloniausias dėmesio kitam reiškimas. Kai

žmogaus klausomasi, jis jaučia, kad jo žodžiai suprasti. Kai išklausome be išankstinio nusistatymo, be kritikos, pašnekovas pasijunta vertas dėmesio ir pagarbos. Jis ima geriau vertinti save.

• **Sukuriame draugiškus santykius.** Geri tarpusavio santykiai reiškia, kad jūs tikrai vertinate kitą žmogų ir gebate tai jam parodyti. Jei kalbėtojas mato, kad klausytojas jį girdi ir supranta, tai teikia jam pasitenkinimą ir žadina šiltus jausmus klausytojui. Žmogus, gebantis atidžiai išklausyti, tampa artimesnis. Tai yra bendradarbiavimo pagrindas.

• **Paskatiname žmogų išklausyti mūsų mintis ir idėjas.** Tai skatina bendrauti.

ATSPĖKITE, KOKIE JAUSMAI SLYPI UŽ ŠIŲ ŽODŽIŲ:

• Aš nežinau, kas čia blogai. Negaliu kitaip suskaičiuoti. Gana. Nusibodo.

• Oi, vaikai, tik dešimt dienų liko iki atostogų!

• Žinai, man niekas neteikia malonumo. Nesugalvoju, ką man daryti.

• Aš niekada nebuvau toks geras mokinys kaip Mantas. Mokausi iki išnaktų, o jis vis vien gauna geresnius pažymius.

• Niekada nebuvau tokia bloga Rūtai. Man atrodo, kad pasielgiau su ja netinkamai.

• Nesu vienintelis, galintis apie tai papasakoti.

• Galiu tai padaryti pati. Tu man nepasakinėk ir nerodyk!

• Aš nekenčiu savo tėvų! Jie visą laiką ginčijasi.

• Tai nuobodus darbas. Kodėl mes tai darome?

• Nesuprantu, kodėl negaliu savaitgaliais grįžti namo pusę vienuoliktos. Visi mano draugai gali.

• Būk žmogus, palydėk mane į direktoriaus kabinetą.

Jūsų spėliojimai gali būti netikslūs, nes įvairūs žmonės vienodose situacijose gali jaustis skirtingai. Negalima daryti kategoriškų išvadų, bet nereikia ir bijoti bandyti atpažinti kito žmogaus jausmus, nes tai stiprina žmonių ryšius ir pasitikėjimą.

III. SOCIALINIS SUVOKIMAS

Bendravimas nėra paprastas dalykas jau vien dėl to, kad kito žmogaus, taip pat ir savęs paties, *suvokimas nėra užbaigtas procesas.* Nuolat kinta tiek suvokiamas, tiek suvokiantis žmogus.

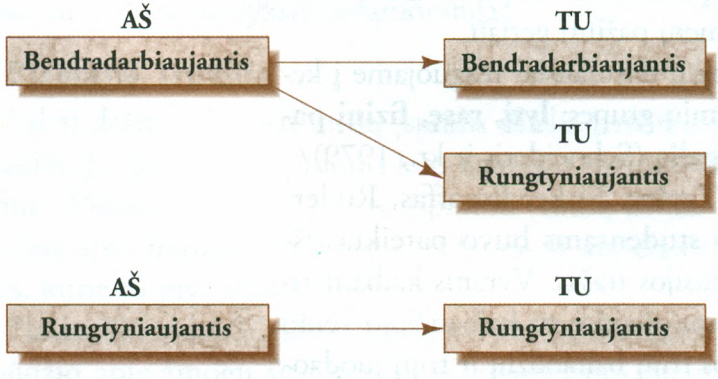
Šiame procese paprastai dalyvauja mažiausiai du žmonės, ir kiekvienas iš jų lygina/tapatina save su kitu. Žmogus bendraudamas tuo pačiu metu yra ir **suvokimo objektas,** ir **subjektas.** Šio proceso metu jis ne tik siekia išsiaiškinti, kokie yra kito žmogaus poreikiai, motyvai ir nuostatos, bet ir tai, kaip kitas žmogus pats suvokia savo poreikius, motyvus ir nuostatas. Kiekvienas bendravimo proceso dalyvis, vertindamas kitą, siekia sukurti tam tikrą elgesio ir jo priežasčių interpretavimo sistemą.

Socialinio suvokimo *negalime laikyti visiškai objektyviu procesu,* nes jam turi įtakos, netgi jį iškraipo, suvokiančio asmens poreikiai, nuostatos, interesai, stereotipai. Todėl tam, kad žmogus suvoktų adekvačiai, reikia vis naujų papildomų žinių.

Kito žmogaus suvokimas priklauso nuo *suvokiančiojo asmenybės.* Nesąmoningai savi bruožai, jausmai ir elgesio

Kai susitinka du žmonės, iš tikrųjų susitinka šeši – kiekvienas toks, koks įsivaizduoja esąs, kokį jį esant įsivaizduoja kitas ir koks jis yra iš tikrųjų.

W. Jamesas



44 pav. Kaip suvokiamas kitas žmogus, priklauso nuo to, koks esu aš. Bendradarbiauti linkęs žmogus kitus vertina adekvačiau negu konkuruojantis/rungtyniaujantis.

motyvai priskiriami kitiems – tai yra pasireiškia *projekcija.* Kaip pamenate, psichoanalitikai, kurie ir pradėjo vartoti šį terminą, kalbėjo apie neigiamą projekciją. Tuo tarpu *geštalt* teorijos atstovai teigia, kad žmonės priskiria kitiems ir teigiamus savo bruožus, jausmus, elgesio motyvus. Dažnai žmonės žavisi kitų teigiamomis savybėmis, kurių patys neprisipažįsta turį.

Socialinės percepcijos procese vyksta net keletas dalykų: bendras žmogaus suvokimas, jo priskyrimas tam tikrai socialinei kategorijai, įspūdžio apie žmogų susidarymas, elgesio priežasčių priskyrimas, sprendimo priėmimas.

Rašytojai apie projekciją:

Žmogaus charakteris geriausiai atsiskleidžia, kai jis apibūdina kitą žmogų.

J. P. Richteris

Žavėjimasis – tai mandagus pripažinimas to, kad kiti yra panašūs į mus pačius.

A. Birsas

1. Socialinio suvokimo ypatybės

Lengviau pažinti panašų į save žmogų. Nepanašūs į mus žmonės gali pasirodyti keisti ar juokingi, galime jiems jausti net priešiškumą. Kita vertus, ilgalaikė pažintis ar artimi emociniai ryšiai trukdo pastebėti kai kurias žmogaus savybes.

Socialinė kategorizacija

Kai pirmą kartą susitinkame žmogų, sąmoningai ar nesąmoningai priskiriame jį tam tikrai kategorijai: jaunas, nevedęs, patrauklus, gimnazistas ir t. t. Vyksta vadinamoji socialinė kategorizacija. Iš pradžių remiamės tik išvaizda ir negausiomis žiniomis, kurias apie tą žmogų turime. Tai yra tarsi atspirties taškas priimant tolesnį sprendimą – norime ar nenorime tą asmenį pažinti geriau.

Suvokdami kitą žmogų, dažniausiai reaguojame į keturias svarbiausias požymių grupes: **lytį, rasę, fizinį patrauklumą** ir **fizinę negalią** (Schneideris ir kt., 1979).

Per eksperimentą (Taylor, Fiske, Etcoffas, Rudermanas, 1978) koledžo studentams buvo pateiktas išklausyti šešių vyrų diskusijos įrašas. Vyrams kalbant tiriamiesiems buvo rodoma skaidrė su kalbančiojo veido atvaizdu. Buvo rodomos trijų baltaodžių ir trijų juodao-

džių nuotraukos. Išklausius įrašą tiriamiesiems buvo pateikti diskusijoje išsakytų pasiūlymų sąrašas ir kalbėjusiųjų nuotraukų rinkinys. Paskui buvo prašoma priskirti kiekvieną siūlymą tam vyrui, kuris jį davė. Kartais tiriamieji netiksliai priskirdavo pasiūlymą asmeniui, bet tiksliai prisimindavo, kieno tai – juodaodžio ar baltaodžio – pasiūlymas. Taigi pirmiausia jie diskusijos dalyvius suskirstė pagal rasę.

Kitame eksperimente tiriamieji suskirstė diskusijos dalyvius pagal lytį. Buvo pateikta trijų moterų ir trijų vyrų diskusija. Ir vėl, nors nebuvo tiksliai pasakyta, kuris asmuo pateikė vieną ar kitą pasiūlymą, buvo prisiminta, kieno tai – vyro ar moters – pasiūlymas.

Kai tiriamieji klausėsi diskusijos, kurioje dalyvavo tik viena moteris iš šešių dalyvių arba vienas juodaodis iš šešių diskutuojančiųjų, moters ir juodaodžio pasisakymai buvo įsimenami geriau nei kitų. Jie buvo vieninteliai savo kategorijos atstovai, todėl ir buvo geriau prisimenami (Taylor, 1981).

Tokia socialinė kategorizacija vyksta ir kasdieniame gyvenime. Buvo apklausiami Niujorko metro keleiviai, kurie ką tik nusipirko bilietus. Kaip suprantate, tokioje situacijoje apskritai kreipiama mažai dėmesio į pardavėją, todėl vargu ar galima tikėtis, kad žmonės prisimins, iš ko pirko bilietą. Nepaisant to, 75 proc. keleivių teisingai pasakė, kokia yra bilietų pardavėjo lytis. Tai rodo, kad tokia kategorizacija vyksta nesąmoningai.

Pirmasis įspūdis

Labai dažnai pirmasis mūsų įspūdis išlieka pats tvirčiausias. Jis tarsi suteikia mums kito žmogaus suvokimo rėmus. Vėliau stengiamės į juos „įsprausti“ mūsų įsivaizdavimą apie žmogų patvirtinančius faktus ir atmetame tuos, kurie to įsivaizdavimo neatitinka.

Plačiai žinomos S. Ascho studijos (1946), tiriančios įspūdžio apie žmogų susidarymą. Eksperimento metu

buvo tiriama, kaip suvokiamas „šiltas“ ir „šaltas“ žmogus. Dviem grupėms tiriamųjų buvo pateikti dviejų žmonių apibūdinimai – jų savybių sąrašai. Pagal šiuos sąrašus buvo prašoma aprašyti kiekvieną iš šių įsivaizduojamų žmonių. Vienos grupės savybių sąrašas buvo toks: *protingas, gabus, darbštus, šiltas, ryžtingas, praktiškas, apdairus.* Kitai grupei pateiktas toks sąrašas: *protingas, gabus, darbštus, šaltas, ryžtingas, praktiškas, apdairus.* Kaip pastebite, abu sąrašai skiriasi tik viena savybe „šiltas“ ir „šaltas“. Tiriamieji šių sąrašų pagrindu susikūrė menamo žmogaus vaizdą. Abiejų grupių sukurti vaizdai iš esmės buvo skirtingi. Tos grupės tiriamieji, kurių sąraše buvo žodis „šiltas“, buvo linkę vertinti įsivaizduojamą žmogų kaip *kilnų, laimingą, geraširdį, linksmą* ir *žmogišką.* Kitos grupės tiriamieji, kurių sąraše buvo žodis „šaltas“, jį apibūdino taip: *nekilnus, nelaimingas, dvejojantis, nelinksmas, kietaširdis.* Vadinasi, tik nedidelis apibūdinimo skirtumas lėmė ryškų skirtumą sudarytuose įsivaizduojamų žmonių portretuose.

Pirmumo efektas

Į klausimą, kuo geras pirmasis įspūdis, juokaujant atsakoma, kad jis yra paskutinis. Šis pokštas priverčia susimąstyti apie pirmojo įspūdžio reikšmę mūsų gyvenime. Pirmoji informacija, kurią gauname apie žmogų, daro kur kas didesnę įtaką nei vėlesnė. Šis fenomenas psichologijoje vadinamas **pirmumo efektu.**

Dviem grupėms tiriamųjų buvo pateiktas vaikino, vardu Džimis, aprašymas (Luchinsas, 1957). Viename aprašyme Džimis buvo apibūdintas kaip draugiškas, linksmas ekstravertas, mėgstantis būti su žmonėmis, kitame – kaip nuobodus, drovus intravertas. Abiem grupėms buvo pateikti tie patys Džimio aprašymai, tik skirtinga seka: vienai grupei – iš pradžių ekstravertiško, paskui intravertiško, kitai grupei – priešingai. Po to buvo prašoma įvertinti Džimį. Paaiškėjo, kad vertinimui lemiamą įtaką padarė pirmasis perskaitytas aprašymas.

S. Aschas pateikė dviem tiriamųjų grupėms tariamo žmogaus bruožų sąrašą. Vienai grupei buvo pateiktas toks sąrašas: *protingas, darbštus, impulsyvus, kritiškas, užsispyręs, pavydus.* Kitai grupei duotas toks pat sąrašas, tik atvirkštine seka: *pavydus, užsispyręs, kritiškas, impulsyvus, darbštus, protingas.* Buvo nustatyta, kad tų tiriamųjų, kurie gavo „gerų–blogų" savybių sekos sąrašą, įsivaizduojamas žmogus buvo gerokai teigiamesnis negu tų, kurie gavo „blogų–gerų" savybių sekos sąrašą. Taigi aišku, kad pirmosios sąrašo savybės turėjo lemiamą įtaką vertinant žmogų.

Kyla klausimas, kodėl pirmasis įspūdis toks stiprus? Yra keletas paaiškinimų. Pirmiausia tam turi įtakos mūsų dėmesys. Kai informacijos apie žmogų gauname vis daugiau, tampame nebe tokie dėmesingi jai. Pirmoji informacija išlieka, nes ją priimdami dar būname maksimaliai susitelkę. Eksperimente, kuriame tiriamiesiems buvo paaiškintas pirmumo efektas ir buvo prašoma sutelkti dėmesį į visus asmenybės aspektus, šis efektas nepasireiškė (Hendrickas, Constantini, 1970).

Kitas pirmumo efekto aiškinimas remiasi mūsų atminties savybėmis. Dažnai įsimindami mes susiejame medžiagą su pagrindine idėja. Kai to nepadarome, mažai ką prisimename (Hamiltonas, Katz, Leireras, 1980). Pirmasis mūsų įspūdis apie žmogų – tai atminties „kabliukas", ant kurio vėliau kabiname gaunamą informaciją. Jei toji informacija neatitinka susikurto vaizdinio, ji paprasčiausiai užmirštama. Pirmumo efektui turi reikšmės tiek dėmesys, tiek atmintis.

„Aureolės efektas"

„Ji tokia graži. Lažinuosi, kad ji yra ne tik daili, bet ir protinga". Kai prašoma įvertinti gražių ar garsių asmenybių intelektą, paprastai jis vertinamas kur kas geriau negu ne tokių gražių ir mažiau garsių žmonių, net nesusimąstant, ar grožis ir populiarumas turi tam įtakos.

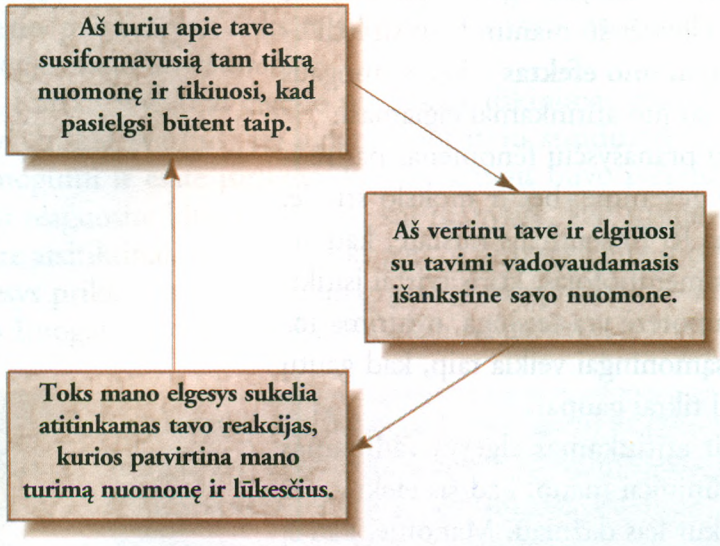
Tendencija manyti, kad žmogus, turintis vieną teigiamą savybę, turi ir daug kitų teigiamų savybių, vadinama aureolės efektu.

Per eksperimentą koledžo studentai žiūrėjo vieną iš dviejų vaizdajuosčių. Jose buvo rodomas prancūzakalbis profesorius iš Belgijos, kuris angliškai kalbėjo su ryškiu akcentu. Viename interviu jis prisistatė kaip draugiškas ir šiltas žmogus. Sakė, kad mėgsta ir gerbia savo studentus, padrąsina juos diskusijose per seminarus, tikino, kad ir jie jį gerbia. Kitame interviu profesorius prisistatė kaip šaltas ir nemėgstamas. Sakė, kad nepasitiki savo studentais, kad naudoja nelanksčius mokymo būdus, kad diskutuoti leidžia labai nedaug. Peržiūrėjus vaizdajuostes studentų buvo prašoma įvertinti profesorių pagal tokius kriterijus: šiluma, patrauklumas, manieros ir akcentas (tartis). Pirmoji grupė įvertino profesorių kaip šiltą žmogų, antroji buvo kitokios nuomonės. Aureolės efektas pasireiškė tuo, kad pirmosios grupės studentai jį vertino kaip mėgstamą, gerai atrodantį, gerų manierų ir kalbantį su žaviu akcentu pedagogą. Žinoma, antrosios grupės studentai vertino profesorių daug blogiau (Nisbettas, Wilsonas, 1977).

Įdomu tai, kad *net žinant, jog esama aureolės efekto, jo veikimas nesumažėja.* Anksčiau minėto tyrimo autoriai, pateikdami studentams duomenis ir paaiškindami aureolės efektą, ir vėl pasiūlė įvertinti profesoriaus savybes pagal tuos pačius kriterijus. Net tada rezultatai nepakito.

Savaime išsipildančios pranašystės

Mokslininkai R. Rosenthalis ir L. Jacobsonas visiškai atsitiktinai mokykloje parinko 20 proc. mokinių ir mokytojams pranešė, kad jie yra labai gabūs. Po metų atlikus šių mokinių intelekto įvertinimą, paaiškėjo, kad jų



45 pav. Savaime išsipildančios pranašystės

intelektas aukštesnis nei kitų mokinių. Mokykloje jie taip pat gaudavo geresnius pažymius. Dideli mokytojų lūkesčiai skatino vaikus geriau atlikti užduotis. Be to, jie ėmė labiau gerbti mokytojus, o tai buvo viena iš priežasčių, kodėl jie ypač stengėsi.

Prielaidos, kurias mes padarome skirstydami žmones, kartais skatina vadinamąsias **savaime išsipildančias pranašystes.** Kai žmogų priskiriame vienai ar kitai kategorijai, mes elgiamės su juo (dažnai nesąmoningai) vadovaudamiesi apie jį padarytomis prielaidomis, o tai skatina žmogų imtis atsakomojo veiksmo, kuris dažnai pateisina mūsų lūkesčius (žr. **45 pav.**).

Teigiami ir neigiami lūkesčiai

Bernardo Shaw pjesėje „Pigmalionas“ gėlių pardavėją profesorius Londono visuomenei pristato kaip hercogienę. Šioji mergina taip sako profesoriaus draugui: „Gėlių pardavėjos ir hercogienės skirtumą lemia ne tai, kaip jos elgiasi, o tai, kaip jas traktuoja kiti. Profesoriui Higinsui aš visada būsiu gėlių pardavėja, nes jis traktuoja mane kaip

gėlių pardavėją; bet aš žinau, kad jums galiu būti ledi, nes jūs mane laikote ledi ir elgiatės su manim kaip su ledi".

Tai vadinamasis **Pigmaliono efektas** – kai iš žmogaus tikimasi ko nors gera ir su juo atitinkamai elgiamasi.

Savaime išsipildančių pranašysčių fenomenas pasireiškia ne tik kasdieniame gyvenime, bet ir mokslo srityje. Amerikiečių psichologas R. Rosenthalis nustatė, kad atliekantis tyrimus eksperimentuotojas, kuris tvirtai įsitikinęs, kad jo tikrinama hipotezė yra teisinga, o turima informacija patikima, nesąmoningai veikia taip, kad gautų jos patvirtinimą. Ir jis jį tikrai gauna.

Neigiami lūkesčiai ir atitinkamas elgesys vadinamas **Golemo efektu.** Mokslininkai mano, kad šis efektas yra stipresnis ir pasireiškia kur kas dažniau. Manome, kad šį fenomeną galime stebėti vos ne kiekvieną dieną. Prisiminkime, kaip elgiamasi su kontrolieriumi autobuse. „Zuikis", ypač jeigu neturintis bilieto keleivis jaunas, paprašytas parodyti bilietėlį, dažnai pradeda elgtis atžariai, įžūliai, nes mano, kad taip elgsis ir tikrintojas. Tokiu būdu išprovokuojamas toks elgesys, kokio tikimasi.

2. Atribucija

Ką vadiname atribucija

Moksleivio sėkmę per egzaminą galime aiškinti įvairiai. Jis yra gabus arba rengdamasis egzaminui daug dirbo. Arba egzaminas buvo labai lengvas. Arba per egzaminą sėdėjo šalia pirmūno. Sutuoktinių konfliktą galima paaiškinti sunkiu vieno iš jų būdu, pinigų stygiumi ir t. t. Aiškindamiesi nusikaltimo priežastis, galime teigti, kad nusikaltimas buvo padarytas todėl, kad žudikas agresyvus ir piktavalis. Galime visą kaltę suversti aplinkybėms, kurioms susiklosčius jis buvo priverstas nusikalsti. Taigi norėdami suprasti, kas paskatino žmogų vienaip ar kitaip elgtis, gilinamės į jo asmenybės savybes, į pačią situaciją,

stengiamės išsiaiškinti, kokios yra tokio žmogaus elgesio priežastys. Toks reiškinys vadinamas **atribucija** (angl. *causal attribution*).

Kartais įvykio ar elgesio priežasčių aiškinimas yra net gyvybiškai svarbus. Jei eidami šaligatviu susidūrėte su žmogumi ir esate įsitikinę, kad šis smūgis buvo tyčinis, jūs reaguosite kitaip nei tada, kai manysite, kad susidūrėte atsitiktinai. Smūgis – toks pats, o jūsų savijauta ir elgesys priklausys nuo to, kuo grįsite įvykio priežastis – ar to žmogaus piktais kėslais, ar slidžiu šaligatviu.

Dispozicinė atribucija – tai elgesio ar įvykio aiškinimas asmenybės savybėmis ir polinkiais, o situacinė atribucija – aiškinimas išorinėmis priežastimis.

Pagrindinė atribucijos klaida

Tarkime, mes pastebime, kad per pertrauką Ona, stovėdama prie klasės draugų būrelio nuošaly, neištarė nė žodžio, o Vilius mokyklos valgykloje gerdamas arbatą su klasės draugais tarškėjo nesustodamas. Greitai galime padaryti išvadą, kad tokį elgesį lėmė jų charakterio savybės: spėjame, kad Ona yra drovi ir nedrąsi, o Vilius – komunikabilus ir žodžio kišenėje neieškantis vaikinas. Kadangi asmenybės bruožai yra pastovūs, tai tokia atribucija gali būti pagrįsta. Tačiau dėl tendencijos pervertinti asmenybės įtaką kartais nepakankamai įvertinamas situacijos poveikis. Labai nustebtume miesto diskotekoje išvydę besilinksminančią ir siaučiančią Oną ir sienas beramstantį Vilių.

Pastebėta, kad dažnai žmonės linkę sumenkinti situacijos reikšmę elgesiui ir pervertinti asmens arba dispozicinių faktorių reikšmę. Tai vadinamoji **pagrindinė atribucijos klaida.**

Kuo reikšmingesnis įvykis, tuo labiau žmonės linkę ieškoti jo priežasties sąmoninguose asmenybės veiksmuose.

Neįmanoma visiškai išvengti pagrindinės atribucijos klaidos. Nepakankamai atsižvelgę į situaciją, neretai skubame daryti nepagrįstas išvadas apie asmenybę. Tai tikriausiai susiję su mūsų suvokimo ypatybe pirma suvokti figūrą (asmenį), o tik paskui foną (situaciją).

Žinoti apie pagrindinę atribucijos klaidą naudinga, tačiau beveik neįmanoma jos nedaryti.

D. G. Myersas

Veikėjo ir stebėtojo vertinimai

Tarkime, kad vieno iš jūsų paskutinio trimestro rezultatai buvo labai blogi. Jūs tikriausiai tam rasite daugybę paaiškinimų: programa buvo itin sudėtinga, daug darbo buvo mokyklos taryboje, turėjote rūpintis sergančia mama, pametėte istorijos užrašus ir kt. Jūsų mokytojas greičiausiai pasakys, kad tos priežastys gal ir svarbios, bet vis dėlto jūs per mažai įdėjote darbo siekdami rezultatų ir nesidomėjote dėstoma medžiaga.

Įvykio veikėjo ir stebėtojo vertinimai skiriasi. **Veikėjas** dažniausiai pabrėžia situacijos reikšmę **(situacinė atribucija),** o **stebėtojas** linkęs pabrėžti veikėjo asmenybės reikšmę **(dispozicinė atribucija;** Jonesas ir Nisbettas, 1972).

Kalinių ir pataisos namų darbuotojų buvo klausta, dėl kokių priežasčių kaliniai atsidūrė kalėjime (Saulnier ir Perelmanas, 1981). Nesistebime, kad kaliniai dėl visko kaltino susiklosčiusias aplinkybes, o darbuotojai buvo linkę aiškinti, kad tai lėmė asmeninės kalinčiųjų savybės.

Kodėl įvykio veikėjas ir stebėtojas skirtingai suvokia priežastis? Galbūt todėl, kad veikėjai daugiau žino apie savo elgesį. Žino, ką jie veikė praeityje, ką galvoja ir ką jaučia dabar. Be to, veikėjas ir stebėtojas skirtingai suvokia situaciją. Veikėjai nekreipia per daug dėmesio į save. Jie tarsi iš vidaus stebi išorę ir yra susitelkę į tai, kaip reaguoti į susiklosčiusią situaciją, tuo tarpu stebėtojas visą savo dėmesį sukoncentruoja į veikėją.

Skirtingas veikėjo–stebėtojo situacijos suvokimas dažnai būna konfliktų priežastis. Kartais tam, kad šie bendravimo dalyviai vienodai suvoktų situaciją, reikalingas tre-

čias proceso dalyvis, kuris padėtų veikėjui ir stebėtojui suartinti pozicijas.

Sėkmės ir nesėkmės aiškinimas

Kai mums kas nors nepasiseka, esame linkę užduoti klausimą – kodėl, tai yra aiškintis priežastis. Kai sekasi, retai klausiame savęs – kodėl.

Jokia sėkmė gyvenime neįmanoma be pratybų.

Diogenas iš Sinopės

Taigi kaip žmonės aiškina savo ir kitų žmonių sėkmę ir nesėkmę? Ar šie aiškinimai skiriasi?

Bernardas Weineris (1972), naudodamas dviejų matavimų schemą, pirmasis teoriškai paaiškino šį procesą. Jis padarė prielaidą, kad sėkmei ir nesėkmei gali būti priskiriamos išorinės arba vidinės priežastys. Pavyzdžiui, vidinės priežastys galėtų būti gebėjimai arba jų stoka, o išorinės – sėkmė ar jos nebuvimas. Kitas matavimas yra priežasčių pastovumas. Tos priežastys gali būti laikinos arba pastovios.

Sėkmės ir nesėkmės dviejų matavimų aiškinimas pagal B. Weinerį (1972):

	Laikinos priežastys	**Nuolatinės priežastys**
Vidinės priežastys	Pastangos Nuotaikos Nuovargis	Gebėjimai Intelektas Fizinės savybės
Išorinės priežastys	Sėkmė Galimybė Palanki proga	Užduoties sunkumas

Iš lentelės matome, kad gali būti keturios skirtingos priežasčių grupės: *laikinos–vidinės, laikinos–išorinės, pastovios–vidinės* ir *pastovios–išorinės.*

Pagal B. Weinerio teoriją, žmogus savo sėkmę ir nesėkmę gali aiškinti viena priežastimi iš keturių priežasčių

grupių. Sėkmę būtų galima paaiškinti, pavyzdžiui, laikina vidine priežastimi: „Šiandien sublizgėjau per kontrolinį, nes nuotaika buvo puiki“ arba laikina išorine priežastimi: „Puikiai išlaikiau egzaminą. Na ir sekėsi man...“ Vidinis laikinas nesėkmės aiškinimas būtų toks: „Nespėjau atlikti visų užduočių, nes buvau labai pavargęs“, o išorinė laikina priežastis skambėtų taip: „Šiandien sėkmė nuo manęs nusisuko...“

Pastebėta, kad sėkmės atveju žmonės nuopelnus dažniau priskiria sau, o patyrę nesėkmę kaltę suverčia aplinkybėms.

Pastangų ir gabumų vertinimas sulaukus sėkmės

B. Weineris 1973 m. savo tyrimais įrodė, kad esama tendencijos pasiekimą vertinti juo labiau, juo daugiau pastangų įdeda menkų gabumų žmogus. Tai reiškia, kad pastangos vertinamos labiau negu gabumai. Vadinasi, yra tendencija labiau skatinti ne už ypatingus gabumus, o už dideles pastangas. Kita vertus, labiau baudžiama už nepakankamas pastangas, o ne už nepakankamus gabumus. Kodėl taip yra? Tikriausiai todėl, kad gabumais žmogus tik naudojasi, jam nebūtina stengtis, o pastangas žmogus gali kontroliuoti, jei reikia, jas didinti, kitaip sakant, jis turi stengtis.

Tam, kad pasiektume sėkmę, reikia turėti didesnių tikslų nei tie, kuriuos šiuo metu galime pasiekti.

M. Plankas

Kas lengvai padaroma, menkai vertinama.

P. Taranovas

3. Nuostatos

Jei mėgstame alyvuoges, mes jas valgome, jei nemėgstame, nevalgome. Jei tikime, kad koks nors žmogus yra niekšas, pajuntame jam antipatiją ir elgiamės su juo nedraugiškai.

Mus supančio išorinio pasaulio aiškinimas ir vertinimai remiasi mūsų nuostatomis, kurios susidaro per visą gyvenimą. Nuostatos – tai tie mūsų gyvenimo orientyrai, kuriais tuoj pat imame vadovautis, kai susiduriame su tam tikrais žmonėmis, įvykiais ar pranešimais.

Nuostata – tai įsitikinimas ir jausmas, kurie parengia tam tikru būdu reaguoti į daiktus, žmones ir įvykius.

Teigiamos ir neigiamos nuostatos

Ir teigiamos, ir neigiamos nuostatos trukdo bendraujant adekvačiai suvokti partnerį. Kai mūsų nuostata žmogaus atžvilgiu yra teigiama, mes esame pasirengę viską jam atleisti. Mes pasidarome akli jo trūkumams ir netinkamam elgesiui. Ar ne taip būna mažų vaikų ir mylimųjų atžvilgiu? Kai esame neigiamai nusiteikę žmogaus atžvilgiu, tarp mūsų iškyla nematomas barjeras, kuris trukdo užmegzti nuoširdų ryšį. Yra žmonių, kuriuos ypač lengva nuteikti prieš kitus.

Žmonės lengvai tiki tuo, ko aistringai trokšta.

Volteras

Jie puolė į mūšį ir nugalėjo, kai pagalvojo, kad laimi.

Titas Livijus

Neigiama nuostata paveikia tarpusavio santykius ir bendravimo dalyvius. Žmogus, pajutęs, kad su juo bendraujama neigiamai nusiteikus, išgyvena nemalonius jausmus. Jis pradeda perdėtai save kontroliuoti, akylai sekti kiekvieną savo žodį ir poelgį, rūpinasi, kaip atrodo kitų akyse. Dėl to jis išgyvena didelį nerimą, bendraudamas būna susikaustęs ir nenatūralus. Galiausiai toks žmogus pradeda apskritai vengti bendrauti, nes bendravimas jį labai vargina.

Pats objektyviausias egzaminuotojas, matyt, pripažins, kad žinių vertinimui poveikį daro ankstesni mokinio pasiekimai...

Nuostatų komponentai

Kiekviena nuostata turi tris komponentus: kognityvinį (pažintinį), afektinį (emocinį) ir elgesio. **Kognityvinis komponentas** – tai nuomonės, įsitikinimai, kurių mes laikomės tam tikrų žmonių ir dalykų atžvilgiu. Jų pagalba mes sprendžiame, kas yra teisinga, tikėtina, į ką tai panašu. **Afektinis komponentas** apima malonias arba

nemalonias emocijas, susijusias su įsitikinimais. Jos suteikia nuostatai emocinį atspalvį ir nulemia veiksmą, kurį ketiname įvykdyti. Tas veiksmas ir yra nuostatos **elgesio komponentas,** kuris sąlygoja žmogaus reakciją, atitinkančią jo įsitikinimus ir išgyvenimus.

Pavyzdžiui, jei mano tetulė man atrodo pernelyg griežta ir reikli (kognityvinis nuostatos komponentas), o man nepatinka, kai ji verčia mane ką nors daryti (afektinis komponentas), labai tikėtina, kad aš retai ją lankysiu, nes žinau, kad verčiamas turėsiu atlikti man nemalonius darbus (elgesio komponentas).

Jei man atrodo, kad vaikinas yra išsilavinęs (kognityvinis komponentas), o man patinka kalbėtis temomis, apie kurias jis, atrodo, nusimano (afektinis komponentas), aš tikriausiai bandysiu vėl su juo susitikti (elgesio komponentas). Mano nuostata būtų kitokia, jei būčiau iš tų žmonių, kuriuos žodis „išsilavinimas“ vimdo.

Nuostatų ir elgesio santykis

Visas savo nuomones, vertinimus ir įsitikinimus mes įgyjame bendraudami šeimoje, įvairiose socialinėse grupėse, mokykloje ir t. t. Mūsų nuostatos – tai įvairaus mums daryto poveikio produktas.

46 pav. Nuostatų ir elgesio santykis

Mums nuolat daro poveikį televizija, internetas, laikraščiai, šeima, mokytojai, draugai. Visa tai sąmoningai ar nesąmoningai bando veikti mūsų nuostatas. Bet, suvokdami savo nuostatas, mes lygiai taip pat siekiame paveikti kitus arba kitaip suvokti faktus.

Taigi per visą gyvenimą mes darome poveikį kitiems žmonėms, o jie veikia mus. Kartais mes bandome pakeisti kito nuostatą. Tarkim, mes norime pakeisti draugo nuomonę apie pretendentą į mokyklos prezidento postą. Arba įtikinti kaimyną, kad nauji reklamuojami produktai pranašesni. Arba įteigti, kad rūkymas ne taip jau ir kenkia sveikatai. Būna, kad mes bandome daryti poveikį kitų žmonių elgesiui. Pavyzdžiui, agituojame balsuoti už

vieną ar kitą kandidatą, nusipirkti naują produktą arba kviečiame draugą surūkyti cigaretę. Tarp nuostatos ir elgesio yra **abipusis priežastinis ryšys** (žr. **46 pav.**).

Kaip veikia reklama

Ar pavyks įtikinti mus keisti nuostatas, priklauso nuo daugybės veiksnių. Prisiminkime komunikacinę bendravimo schemą ir pasinaudokime ja (žr. **27 pav.**). Pirmiausia tai priklauso nuo siuntėjo, tai yra žmogaus, kuris perduoda mums informaciją, nuo tos informacijos ypatybių ir galiausiai nuo priėmėjo, tai yra nuo mūsų asmenybės.

Kuo labiau pasitikima žmogumi, tuo lengviau jis įtikina ir daro poveikį kito asmens nuostatoms. Juolab pripažinti ekspertai arba autoritetai. Dėl to reklamuoti mineralinį vandenį kviečiamas garsus atletas, o kramtomąją gumą – populiari laidos vedėja.

Svarbu, kad siekiantis mums padaryti poveikį žmogus (siuntėjas) nekalbėtų per greitai, kad jo žodynas būtų visiems suprantamas. Kuo draugiškesnis ir patrauklesnis atrodo informaciją perduodantis žmogus, kuo jis panašesnis į mus, tuo didesnį poveikį daro mūsų nuostatų kitimui. Ar dabar aišku, kodėl šveitimo miltelius reklamuoja draugiškos tetulės, o bulvių traškučius – energingi paaugliai „spygliuotomis“ šukuosenomis?

Kuo įtikinamesnė reklamos informacija, tuo labiau ji keičia mūsų nuostatas. Pageidautina, kad pranešimų turinys kuo labiau atitiktų priėmėjo nuomonę. Kita vertus, pranešimas bus veiksmingesnis, jeigu bus pasakyta, kokių dramatiškų padarinių sulauksime, jeigu nepakeisime savo nuostatos. Labai veiksminga priemonė būna baimė, kurios dažnai griebiasi reklama. Paprastai tokiu atveju pateikiamas ir problemos sprendimas. Be abejo, informacija daro tuo didesnį poveikį, kuo dažniau ji kartojama.

Mes esame imlesni tiems pranešimams, kurie su mumis susiję tiesiogiai, kurie atitinka mūsų situaciją,

poreikius ir tikslus. Pavyzdžiui, ekologinė kampanija susilauks didesnio žmonių, gyvenančių prie chemijos kombinatų, geriančių netinkamą vandenį ir t. t., dėmesio.

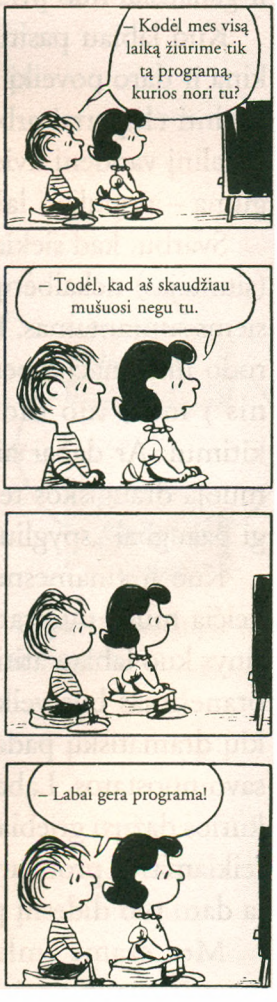
Tyrimai parodė, kad priėmėjas labiau linkęs įtvirtinti jau turimas savo nuostatas, o ne keisti jas. Mes dažniausiai atsižvelgiame į tą informaciją, kuri atitinka mūsų nuostatas, ir ignoruojame tą, kuri neatitinka. Tokiu būdu atrankinio suvokimo mechanizmas leidžia žmogui išlaikyti stabilumą ir neprieštarauti jo nuostatoms, bet drauge sudaro prielaidas abejoti nuostatos neatitinkančios informacijos objektyvumu.

Vidinės darnos palaikymas

Kartais, susidūrę su tam tikromis aplinkybėmis, mes būname priversti keisti savo elgesį. Kas atsitinka žmogui, kuris bando mesti rūkyti? Kaip reaguos prieš homoseksualistus nusistatęs vaikinas, kuris sužinojo, kad jo brolis – gėjus? Ką jaus jauna moteris, kovojanti už abortų laisvę, jeigu ji pamils kataliką vyrą, griežtai nusistačiusį prieš abortus?

Kai mes išgyvename sunkumus, susijusius su tuo, kad turime radikaliai pakeisti savo nuostatą dėl kokios nors naujos informacijos arba dėl naujų aplinkybių, dažniausiai ieškome įvairių būdų, kaip atsikratyti nerimo ir kaip išvengti neatitikimo tarp mūsų nuostatų ir reikalaujamo elgesio. Kaip siekiama išsaugoti harmoniją vertybių sistemoje, aiškina kognityvinio disonanso ir kognityvinės pusiausvyros teorijos.

Kognityvinio disonanso teoriją pasiūlė Leonas Festingeris (1957). Pagal šią teoriją, kai reikia pasirinkti vieną iš dviejų dalykų, kurie abu mums yra vienodai patrauklūs (mesti rūkyti ar rūkyti toliau) arba kurie prieštarauja vienas kitam (mylėti ar nemylėti tą, kurio įsitikinimai ar elgesys skiriasi nuo mūsų įsitikinimų ir elgesio), mes padarysime viską, kas galima, kad sumažintume atsiradusį disonansą. Mes rasime tūkstančius



argumentų, kad įtikintume save, jog mūsų pasirinkimas – pats geriausias.

Tarkime, žmogus, kuris nusprendžia toliau rūkyti, gali pateikti tokius argumentus: „Metęs rūkyti sustorėsiu“, „Kai nerūkau, būnu labai suirzęs, todėl kitiems bus geriau, jei rūkysiu“, „Ar verta dėl kokių dvejų ar trejų gyvenimo metų atsisakyti malonumo?“ Ir priešingai, jeigu žmogus tvirtai nusprendė mesti rūkyti, jis vis labiau domėsis plaučių vėžio statistika, dalyvaus kampanijose prieš rūkymą, didžiuosis tuo, kad įstengė mesti rūkyti ir t. t.

Lygiai taip pat vaikinas įtikinės save, kad jis turi būti atlaidus savo broliui dėl jo silpnybės, nes labai jį myli. Mergina ras daugybę mylimojo privalumų, kurių fone skirtinga nuomonė dėl abortų – nereikšmingas nesutarimas. Gali būti ir taip, kad vaikinas nuspręs, jog jo brolis neturi valios, kad jis pats nenori, jog jam padėtų, todėl reikia laikytis nuo jo atokiau. Mergina nuspręs, kad jos kova už leidimą daryti abortus labai svarbi, todėl išsižadės meilės ryšio.

Visais atvejais disonansas tarp žmogaus nuostatos ir elgesio susilpnėja, todėl jis vėl jaučiasi esąs harmoninga asmenybė.

Kognityvinės pusiausvyros teorija remiasi prielaida, kad žmogus renkasi tas nuostatas, kurios padeda išlaikyti pusiausvyrą santykiuose su kitais žmonėmis. Ir priešingai, jis vengia tokių nuostatų, kurios šią harmoniją trikdo. Taigi žmogaus vertybių sistemos bus juo harmoningesnės, juo labiau jo požiūris sutaps su žmogaus, prie kurio yra prisirišęs, požiūriu.

Tais atvejais, kai emocinis ryšys sutrinka dėl skirtingų pažiūrų, mes stengiamės sumenkinti arba ir visai paneigti egzistuojančius skirtumus, o kartais stengiamės įtikinti save, kad, nepaisant akivaizdžių kito žmogaus priešingų nuostatų pasireiškimo faktų, vis dėlto jos neprieštarauja mūsų nuostatoms.

Požiūris

Abi teorijos aiškina žmogaus pastangas išlaikyti darną tarp kognityvinių elementų: suvokimo, nuostatų, tikėjimų ir elgesio (...). Pusiausvyros teorija bando paaiškinti, kaip pusiausvyra yra išlaikoma, o disonanso teorija bando numatyti, kas atsitinka, kai pusiausvyra sugriaunama ir kyla prieštaravimų tarp pripažįstamų motyvų ir elgesio. Šios abi teorijos neprieštarauja viena kitai, bet dideliu mastu papildo viena kitą.

Henry Clay Lindgren

Šiuo atveju gėjaus brolis palaikys tokius pat santykius kaip ir anksčiau, bet vengs kalbėtis su broliu šia tema. O gal bandys įtikinti save, kad brolis labai kenčia ir stengiasi daryti viską, kad pakeistų seksualinę orientaciją. Jauna moteris tikriausiai nuspręs, kad jos kova už abortų laisvę nėra jai tokia svarbi kaip meilė. Pasakys sau, kad mylimas vyras tikriausiai kur kas palankiau žiūrėtų į jos kovą, jei tam netrukdytų jo tikėjimas.

4. Stereotipai

Stereotipo apibūdinimas

Mes dažnai vadovaujamės įsitikinimu, kad visi tam tikros žmonių grupės nariai yra panašūs. Tokie įsitikinimai vadinami stereotipais.

Stereotipas – tai schematizuotas, supaprastintas ir labai nepaslankus žmonių grupės apibūdinimas.

Moterys – prastos vairuotojos, visi vyrai – storžieviai, gydytojai – kyšininkai, darbininkai – neišprusę ir t. t. Tai **socialiniai stereotipai.**

Japonai – darbštuoliai, čigonai – vagys, skandinavai – šalti it ledas, vokiečiai – pedantiškai tvarkingi ir mėgstantys alų, prancūzai – gerai išmanantys meilės dalykus, geriantys daug vyno ir kt. Tai **nacionaliniai (etniniai)** stereotipai.

Kaip atsiranda stereotipai

Stereotipai retai būna mūsų asmeninės patirties vaisius. Dažniausiai mes juos įgyjame iš grupės, kuriai priklausome, ypač iš žmonių, kurių stereotipai jau yra susiformavę (tėvų, draugų, mokytojų), taip pat iš žiniasklaidos, kuri dažniausiai pateikia supaprastintą tam tikrų grupių vaizdą, taigi stereotipai dažniausiai būna **kolektyviniai.**

Tyrimai rodo, kad net vaikai gerai žino bruožus, kurie sudaro tam tikrų tautų stereotipų turinį. D. Milneris savo tyrimuose parodė, kad nacionaliniai stereotipai ir prietarai susiformuoja dėl **socialinio išmokimo.** Pavyzdžiui, vaikas gali girdėti iš savo tėvų, kad „anglams nepatinka vokiečiai". Kad vaikas pats išmoktų daryti tokius apibendrinimus, nebūtinas aukštas jo pažinimo procesų raidos lygis.

Žiūrint istoriškai, esama stereotipų, kurių šaknys glūdi labai giliai – žmonijos evoliucijos pradžioje. Neigiami stereotipai ir prietarai, susiję su nepažįstamais ir svetimais žmonėmis, buvo sėkmingo prisitaikymo dalis. Pirmykštė aplinka skatino šią tendenciją. Svetimųjų baimė stiprėjo pirmykštėms grupėms konkuruojant dėl skurdžių išteklių. Tokiomis sąlygomis ši baimė buvo naudinga. Žmogus vengė ir nemėgo nepažįstamų žmonių, todėl buvo budresnis ir akylesnis, nes jautė realią ar tariamą grėsmę.

Stereotipų vaidmuo

Stereotipai ir kitos schemos socialinio suvokimo procese atlieka tiek teigiamą, tiek neigiamą vaidmenį. Stereotipai leidžia žmogui saugiai jaustis besikeičiančioje aplinkoje. Suvokimo proceso pradžioje jie tarnauja kaip atspirties taškas ir leidžia mums greičiau prieiti prie išvadų. Kadangi neįmanoma asmeniškai iš anksto išmokti spręsti visų problemų, su kuriomis gali tekti susidurti gyvenime, žmogus, patekęs į jam nežinomą situaciją, neišvengiamai turi vadovautis išankstiniais sprendimais ir

nuostatomis, susiformavusiomis iš savo arba iš kitų patirties. Šios nuostatos padeda mums greičiau reaguoti konkrečiose gyvenimo situacijose. Jei vėlų vakarą tamsioje, nuošalioje gatvėje iš tolo pamatote ar išgirstate triukšmingą kompaniją, geriau nerizikuokite ir sprukite nuo galimos grėsmės. Per trumpą laiką priimti sprendimai nebūtinai turi būti klaidingi.

Bet jeigu užmezgę kontaktą su žmonėmis vadovaujamės stereotipais, netenkame galimybės pažinti paskirą asmenybę.

Stereotipų kitimas

Nors ir lėtai, stereotipai vis dėlto gali keistis ir tai vyksta dėl realių ekonominių, socialinių ir politinių permainų. Pavyzdžiui, panaikinus vergovę Amerikos pietuose, pradėjus juodaodžiams keltis į miestus, prasidėjus konkurencijai dėl darbo vietų, stereotipai apie juodaodžius pasikeitė. Iš pradžių juodaodžiai buvo laikomi nesubrendusiais, tingiais, impulsyviais, juokingais, žaismingais, apskritai mielais, bet žemesnio lygio padarais. Paskui jie pradėti vertinti kaip agresyvūs, seksualūs, akiplėšos, purvini, pavojingi ir klastingi. Šiuolaikinė visuomenė, komunikacijos technologijos suteikia galimybių daugiau bendrauti, pažinti vieniems kitus, todėl stereotipai palengva keičiasi.

Yra du kolektyvinių **stereotipų keitimo būdai:**

- suteikiant kuo daugiau informacijos;
- įgyjant kuo daugiau kontaktų.

Kai žmonėms neleidžiama elgtis pagal susidarytus stereotipus ir kai pateikiama tiems stereotipams prieštaraujanti informacija, jie gali atsisakyti ankstesnių savo nuostatų. Bet net pateikiant priešingą informaciją, stereotipus pakeisti labai sunku. Tyrimai patvirtino, kad žmogus pirmiausia ieško informacijos, patvirtinančios jau susidariusius stereotipus, ir nepastebi informacijos, prieštaraujančios stereotipui.

Grupių atskyrimas gali tik sustiprinti stereotipus, tuo tarpu kontaktai tarp grupių, švietimas sąlygoja stereotipų keitimą arba išnykimą. Tyrimai parodė, kad kai skirtingų rasių žmonės gyvena skirtinguose aukštuose, stereotipai išlieka arba net sustiprėja. Ir priešingai, jei įvairių rasių žmonės gyvena tame pačiame aukšte, tai stereotipai greitai išnyksta, nes žmonės daugiau bendrauja, jie turi bendrų buitinių problemų, kurias reikia drauge išspręsti.

Prietarai

Kartais stereotipiniai nusistatymai sustiprėja ir tampa ypač priešiški. Tada stereotipas virsta **prietaru.** Prietarų negalima įveikti ir išsklaidyti netgi pasitelkus svariausius argumentus ir įrodymus. Tai ypač kategoriškas nusistatymas. Teoriškai prietarai gali būti tiek teigiami, tiek neigiami, bet praktiškai tenka kalbėti tik apie negatyvius prietarus.

Mūsų visuomenė yra gana kategoriškai nusistačiusi psichikos ligonių atžvilgiu. Žmogui, turinčiam psichikos sutrikimų, sunku gauti darbą ir apskritai įsitvirtinti gyvenime. Nerimą kelia stiprėjanti nuostata, kad psichikos ligoniai tampa pavojingi visuomenei. Vis dažniau girdime, kad visuomenė turi būti apginta nuo jų. Gal vėl norima, kad kiekvieną „kitaip“ pasielgusį pilietį psichiatrai tuoj pat „uždarytų“? Ar ne dėl tokių prietarų žmonės vengia eiti pas psichologą ar psichiatrą?

Taigi dėl prietarų gali atsirasti diskriminacija.

Diskriminacija

Išankstinės nuostatos, stereotipai ar prietarai yra netolerantiškas, neigiamas suvokimas, o elgesys, pažeidžiantis kokios nors specifinės grupės ar tos grupės atstovo teises, – **diskriminacija.** Diskriminacija pavojinga tuo, kad, tapusi visuomeniniu reiškiniu, gali išprovokuoti konfliktus tarp didelių socialinių grupių, net valstybių.

Diskriminacijos atmainos:

- **Amžiaus diskriminacija** – kai pažeidžiamos žmonių teisės dėl jų amžiaus.
- **Religinis dogmatizmas** – kai pažeidžiamos žmonių teisės dėl jų tikėjimo, dėl išpažįstamos religijos.
- **Etnocentrizmas** – kai pažeidžiamos žmonių teisės dėl jų priklausymo vienai ar kitai tautybei (dėl jų kultūros, kalbos, papročių, aprangos, mitybos ir kt.).
- **Diskriminacija dėl išvaizdos** – kai pažeidžiamos žmonių teisės dėl jų rengimosi manieros, šukuosenos ar kūno puošybos.
- **Neįgaliųjų diskriminacija** – kai pažeidžiamos žmonių teisės dėl jų fizinės negalios (aklumo, kurtumo, mokymosi sutrikimų, luošumo), psichinės negalios arba priklausomybės.
- **Lyties diskriminacija (seksizmas)** – kai pažeidžiamos žmonių teisės dėl jų vyriškos ar moteriškos lyties.
- **Socialinių sluoksnių diskriminacija** – kai pažeidžiamos žmonių teisės dėl to, kad jie užima tam tikrą socialinę padėtį, kad yra turtingi ar neturtingi.
- **Rasizmas** – kai pažeidžiamos žmonių teisės dėl jų odos spalvos ar kitokių išskirtinių tos grupės ypatybių.
- **Diskriminacija dėl lytinės orientacijos** – kai pažeidžiamos homoseksualų teisės.

BET AŠ GALIU

Jie sako, kad aš negaliu bėgioti, bet aš galiu žiūrėti.
Jie sako, kad aš negaliu kalbėti, bet aš galiu klausytis.
Jie sako, kad aš negaliu statyti, bet aš galiu planuoti.
Jie sako, kad aš negaliu matyti, bet aš galiu įsivaizduoti.
Jie sako, kad aš negaliu skaityti, bet aš galiu girdėti istorijas.
Jie sako, kad aš negaliu daugelio dalykų;
Bet aš galiu keliauti į kalnus,
...jei tu man padėsi.

Tara Nicholson.
Unlocking Doors to Self - Esteem.
Jalmar Press, 1990, p. 99.

1. Perskaitykite tekstą:

BARGONAI IR RUTRIAI

(aprašyti bargono)

Bargonai gyvena šalyje, kuri vadinama Bargonija. Ši šalis yra kitoje Žemės pusėje, tarp Žiterio ir Tribonijos salų. Bargonijos gyventojai labai mieli žmonės. Jų vaikai beveik niekada nesipeša, o suaugusieji ramiai dirba savo darbus. Bargonai daugiausia valgo ryžius, kurių jiems niekada nepritrūksta. Oras Bargonijoje visada toks pat: pučia švelnus vėjelis, šilta ir saulėta.

Rutrių šalis vadinasi Rutrija. Ji irgi yra kitoje Žemės pusėje, tarp Bilbo ir Treblio salų. Rutrijos gyventojai labai pikti. Jų vaikai be paliovos kivirčijasi, suaugusieji dažnai susimuša. Savo darbų rutriai niekada nebaigia, nes dirbdami jie arba miega, arba keikia vienas kitą. Rutrijoje visada šalta, vėjuota, nuolat lyja.

Konfliktai ir bendravimas. Vilnius, 1996, p. 62–63.

2. Sąsiuvinyje nupieškite tipišką bargoną ir tipišką rutrį.

3. Savo piešinį palyginkite su klasės draugų piešiniais. Aptarkite, kodėl piešėte būtent taip.

Nusikopijuokite ir užpildykite lentelę apie diskriminaciją.

	Rasizmas	Religinis dogmatizmas	Lyties diskriminacija	Socialinių sluoksnių diskriminacija	Amžiaus diskriminacija	Diskriminacija dėl seksualinės orientacijos	Neįgaliųjų diskriminacija	Etnocentrizmas	Diskriminacija dėl išvaizdos
Kas labiau vertinama mūsų visuomenėje?									
Kas mažiau vertinama mūsų visuomenėje?									

Pagal S. Shapiro. *A Guide Through the Labyrinth of Conflict Management and Mediation*, 1997.

Aptarkite, ar esama diskriminacijos pasireiškimų Lietuvoje.

IV. SOCIALINIAI SANTYKIAI

1. Socialiniai vaidmenys

Socialinio vaidmens apibūdinimas

Kiekvienas žmogus visuomet atlieka kokį nors vaidmenį. Ar jums kada nors yra tekę matyti tą patį žmogų skirtingose gyvenimo situacijose ir neatpažinti jo, nes jo elgesys, bendravimas, netgi išvaizda, buvo visiškai skirtingi? Tarkime, jūsų klasės draugas, kuris, būdamas su draugais, atrodo „pasikėlęs“ ir „kietas“, bendraudamas su mokytojais būna paslaugus ir pataikaujantis, o kai ateinate pas jį į namus, pamatote, koks jis yra rūpestingas ir pareigingas. Arba, pavyzdžiui, jūsų mokytoja garsėja kaip labai griežta, šalta, principinga ir reikli pedagogė, kuri, atrodo, niekada nė nesigilina į kitų jausmus ir problemas. Pamatę ją gatvėje su anūku nustėrtumėte iš nuostabos: linksma, rūpestinga, nuolaidžiaujanti, jautri močiutė.

Pamąstykite, kaip jūs elgiatės įvairiose situacijose su skirtingais žmonėmis... Kas gi mums visiems atsitinka? Vienas iš atsakymų yra toks, kad žmonės, atlikdami skirtingus socialinius vaidmenis, elgiasi skirtingai. Aprašytas klasės draugas atlieka bičiulio, mokinio ir sūnaus vaidmenį, o mokytoja, kaip supratote, – pedagogės ir močiutės. Aišku, kad, be šių minėtų vaidmenų, jie atlieka ir daugybę kitų: brolio ar sesers, motinos, žmonos, kaimyno ar kaimynės, keleivio, pirkėjo ir t. t.

Dar XVI a. W. Shakespeare'as taikliai pastebėjo, kad visas pasaulis – tai scena, o žmonės – aktoriai. Bet žodžiai „socialinis vaidmuo“ nereiškia apsimestinio, netikro elgesio. Vaidmens metafora ilgainiui tapo moksline sąvoka, kuri reiškia tam tikrą santykiškai pastovų elgesio šabloną.

Socialiniu vaidmeniu vadinama žmogaus elgesio būdų visuma, būdinga kuriai nors veiklos sričiai. Tai yra tam tikri elgesio standartai, kurių tikimasi iš vienokią ar kitokią padėtį užimančio žmogaus.

Kokie būna socialiniai vaidmenys

Vaidmenys gali būti skirstomi pagal įvairius kriterijus. Pirmiausia skiriami **biologiniai** – vyro ir moters – vaidmenys. Teigiama, kad jie ne vien nulemti biologinių veiksnių, bet ir išmokstami. Visi mes turime įvairių **giminės** vaidmenų: tėvo, motinos, vaiko, sesers ar brolio, senelio ar močiutės ir t. t. Šie vaidmenys dažniausiai išmokstami kopijuojant. Dažnai susiduriame su **profesiniais** vaidmenimis, kurių net specialiai mokomės tam tikrose įstaigose, nes jie reikalauja ypatingo išmokimo. Tarkime, gydytojo vaidmuo yra apibrėžtas Hipokrato priesaikos – bet kokiu atveju bet kokioje situacijoje žmonėms teikti pagalbą. Mokytojo socialinis vaidmuo – mokyti ir ugdyti jaunąją kartą. Dar gali būti **amžiaus** vaidmenys, kurie yra sąlygoti amžiaus tarpsnio: darželinukas, pradinukas, paauglys ir t. t.

Pagal svarbą asmenybei vaidmenys gali būti **pagrindiniai** ir **antraeiliai.** Yra žmonių, kurie namo grįžta tik nakvoti. Kyla įspūdis, kad jiems tėvo/motinos ir vyro/žmonos vaidmenys nėra patys svarbiausi.

Socialinio vaidmens atlikimas

Visos mamos myli savo vaikus, tačiau vienos moterys, atlikdamos mamos vaidmenį, mano, kad dėl savo vaikų reikia aukotis, jiems patarnauti, spręsti už juos, nes jie gali suklysti, o kitos yra įsitikinusios, kad svarbu išauginti vaikus savarankiškus ir atsakingus, nebijančius priimti sprendimus. Visi mokiniai turi mokytis, bet vieni tik

stumia dienas mokykloje, o kiti siekia žinių, kurios bus reikalingos kuriant savo ateitį.

Taigi galime kalbėti apie tris skirtingus vaidmens aspektus:

- **laukiamą vaidmenį** – tokį vaidmens atlikimą, kokio iš mūsų tikisi kiti;
- **suvoktą vaidmenį** – tokį vaidmenį, kuriame atsispindi mūsų pačių požiūris į tai, kas dera šiam vaidmeniui;
- **atliktą vaidmenį** – žmogaus tikrąjį elgesį atliekant šį vaidmenį.

Labai dažnai dėl skirtingos vaidmens interpretacijos kyla konfliktų.

Socialinio vaidmens ir asmenybės santykis

Priklausomai nuo konkrečių sąlygų, mes visada esame priversti vaidinti vieną ar kitą vaidmenį. Jei skirtingi socialiniai vaidmenys lemia kartais net priešingo elgesio ir asmenybės savybių pasireiškimą, kyla klausimas, o kada mes būname tikri. Kartais socialinis vaidmuo gali būti didelė našta asmenybei. Tarkime, drovus, taikus, neprimetantis savo problemų kitiems žmogus, geras savo profesijos mokovas, tampa didesnio ar mažesnio masto viršininku. Šis socialinis vaidmuo numato, kad jis bus reiklus, griežtas, principingas, nes kitaip gali sutrikti tos įstaigos ar įmonės, kuriai jis vadovauja, veikla. Taigi alternatyva aiški: arba jis imsis to vaidmens, arba neįstengs keistis ir bus nuolaidus, visus užjaučiantis, neprincipingas. Dėl tokio jo elgesio visų darbas bus neefektyvus.

Nėra žmogaus, kuris ilgai galėtų gyventi su dviem veidais – vienu sau, o kitu miniai – ir nesusipainioti, kuris veidas tikrasis.

Nathanielis Hawthornas

Kartais žmogus taip suauga, susitapatina su vienu iš savo socialinių vaidmenų, kad tas vaidmuo tampa jo asmenybės dalimi. Tai pavojinga, nes tuomet, kai vaidmuo prarandamas, žmogus tarsi netenka dalies asmenybės. Prisiminkime parlamentarus, netekusius vietos Seime. Vieni iš jų taip ir nesugeba rasti tinkamos vietos gyveni-

me, kitiems reikia laiko persiorientuoti, o treti turi ką veikti šiame gyvenime, nes būdami Seime nespėjo „priaugti prie kėdės“.

Nesutrikti susidūrus su įvairiais visuomeninio elgesio šablonais, kuriuos primeta aplinka, kad būtų patenkinti jos lūkesčiai, padeda asmens tapatumas.

Tapatumas (identitetas) – tai subjektyvus savęs, kaip individo, derinančio įvairius socialinius santykius, supratimas. Jis susijęs su vidiniu individo poreikiu išlikti pačiu savimi.

Socialinio vaidmens reikšmė

Jei žmonės elgtųsi ne taip, kaip reikalauja vaidmuo, kiltų grėsmė visuomenės tvarkai. Įsivaizduokite mokyklos direktorių, einantį ryte į darbą. Netoli mokyklos jis susitinka, tarkime, fizikos mokytoją. Abu pasiguodžia, kad šiandien jų laukia sunki diena: pas direktorių atvyksta Švietimo skyriaus inspektorius, o fizikos mokytojas yra numatęs duoti paskutinį kontrolinį prieš egzaminą. Abiem padūsavus juos aplanko „geniali“ idėja – neiti šiandien į darbą, geriau pažiūrėti naują filmą! Ar galite įsivaizduoti tokią situaciją? Nerealu... O jei vis dėlto taip atsitiktų, kas lauktų tų pedagogų ir mokyklos apskritai?..

Socialinių vaidmenų atlikimas

Atlikdami įvairius vaidmenis, žmonės išreiškia tam tikras aspiracijas arba pretenzijas, tai yra išsako, kaip tikimasi atlikti vieną ar kitą vaidmenį. Ar aš būsiu geras vaikas savo tėvams, koks būsiu studentas ar mokinys ir t. t., priklauso nuo to, kiek man tas vaidmuo reikšmingas.

Visi konkretaus žmogaus vaidmenys sudaro **vaidmenų kekę.** Kai kurie vaidmenys apima (suponuoja) vieni kitus. Jei aš duktė, vadinasi, aš moteris, jei medicinos seselė, vadinasi, esu medikė ir t. t.

Ely'o dėsnis:
Apsivilk vaidmenį atitinkantį kostiumą, ir viskas eisis kaip iš pypkės.

Merfio dėsnis

Nereti **vaidmenų konfliktai,** kyla dilemų. Pavyzdžiui, ar būti gerai pareigas atliekančiu klasės seniūnu, ar ištikimu draugu; būti atsidavusiu mylimuoju ar aistringu žveju ir t. t. Priklausomai nuo to, kam suteikiamas prioritetas, tai yra kam teikiama pirmenybė, tas vaidmuo ir atliekamas.

Labai dažnai bendravimą sunkina **vaidmenų sumaištis.** Sudėtinga būti mokyklos direktore ir tos pačios mokyklos mokinio mama vienu metu. Priklausomai nuo asmenybės savybių, gali pasitaikyti net keistų atvejų. Pavyzdžiui, būti mokytoju ir mokinių kaimynu, apsiperkančiu toje pačioje parduotuvėje, žmogui gali būti nepakeliama kančia, todėl jis persikelia gyventi į kitą mikrorajoną.

Tai įdomu

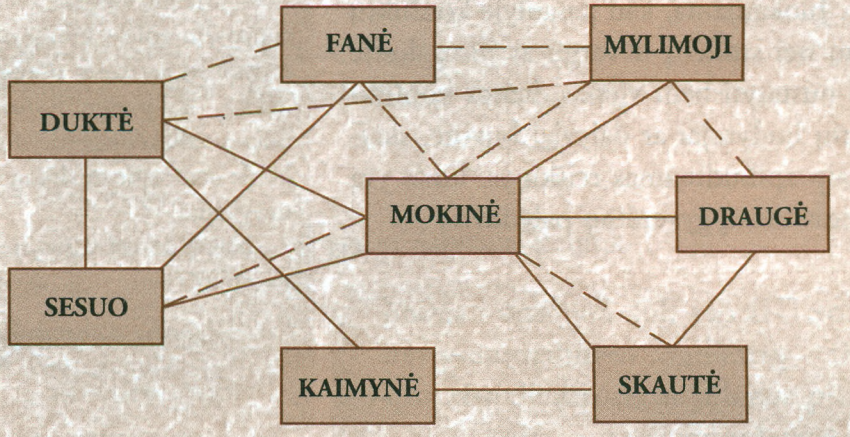
STENFORDO KALĖJIMO EKSPERIMENTAS

Plačiai žinomas Philipo G. Zimbardo ir jo kolegų atliktas įspūdingas eksperimentas, parodantis, kokią reikšmę žmonių elgesiui daro situacijos ir socialiniai vaidmenys. Buvo organizuotas savotiškas žaidimas „Kalėjimas“. Jame dalyvavo 24 studentai. Ištraukus burtus vieni tapo „kaliniais“, kiti – „kalėjimo prižiūrėtojais“. Eksperimento sąlygos buvo labai panašios į realias kalėjimo sąlygas. Pavyzdžiui, „kalinius“ išrengdavo nuogai, apieškodavo, atlikdavo sanitarines higienos procedūras, duodavo kalinio aprangą, patalynę, tualeto reikmenis ir kt. „Kalėjimo prižiūrėtojai“ įsakinėdami šaukdavo ant kalinių, pastumdavo juos, kai šie per lėtai vykdydavo instrukcijas ir t. t. Iš pradžių abi pusės viską priėmė kaip žaidimą – suprato, kad situacija yra dirbtinė. Tačiau jau antrą dieną jaunuoliai pradėjo žaisti rimtai. „Kaliniai“ ėmė maištauti, „kalėjimo prižiūrėtojai“ nuslopino maištą jėga. Tai suskaldė „kalinius“ ir suvienijo „prižiūrėtojus“. Pirmieji pradėjo jaustis slopinami, vieniši ir pažeminti, o „kalėjimo prižiūrėtojai“ ne tik pradėjo mėgautis savo valdžia, bet ir ja piktnaudžiauti. Šeštąją parą eksperimentą teko nutraukti, nes visi – ir „kaliniai“, ir „kalinių prižiūrėtojai“ – buvo traumuoti. Net pats P. G. Zimbardo pajuto, kad jis pernelyg įsitraukė į savo „kalėjimo“ gyvenimą.

Eksperimentas parodė, kad socialiniai vaidmenys tapo net stipresni už moralines normas ir asmenybės savybes. Pats žiauriausias „kalėjimo prižiūrėtojas“ iš tikrųjų buvo tylus ir drovus vaikinas. Jam visą laiką atrodė, kad „kaliniai“ iš jo šaiposi. Tai lėmė, kad jis pasidarė itin griežtas, ir viskas galiausiai baigėsi tarpusavio neapykanta.

MANO VAIDMENŲ ŽEMĖLAPIS

Pagalvokite, kokius vaidmenis jūs atliekate. Surašykite jų kuo daugiau. Pažymėkite, kokie ryšiai juos sieja. Jei vaidmenų sąveika – teigiama, sujunkite juos vientisu brūkšniu, jei neigiama – punktyru. Gali būti taip, kad ryšiai dviprasmiški: vienais atvejais jų sąveika teigiama, kitais – neigiama. Pavyzdžiui:



47 pav. Mano vaidmenų žemėlapis

2. Konfliktai

Kas yra konfliktas

Prisiminkite vakar dieną nuo ryto, kai jūs kėlėtės, iki vėlyvo vakaro, kai ėjote miegoti. Ar galėtumėte prisiminti ir tiksliai suskaičiuoti, kelių ar keliasdešimt konfliktų liudytoja/-as jūs buvote ir keliuose konfliktuose dalyvavote pats. Prisiminkite barnius šeimoje su broliais, seserimis, tėvais, prisiminkite kaimynų priekaištus, nesusipratimus transporte, gatvėje ir parduotuvėje, pasistumdymus su klasės draugais, nemalonumus su mokytojais. Jei klau-

sėtės žinių, išgirdote daug nemalonių dalykų: apie įsiplieskusį karą, apie įvairių ekonominių struktūrų interesų susidūrimą, apie įtampą tarp valstybinių struktūrų, apie piliečio nepasitenkinimą kokios nors įstaigos darbu, apie nusikalstamų grupuočių peštynes ir t. t. O jei dar žiūrėjote bent vieną filmą, kurio fabula būtinai remiasi mažiausiai vienu konfliktu... Juokaujama, kad pasaulyje konfliktų daugiau nei smilčių ir vargu ar jūs galėsite tiksliai nustatyti bent vienos dienos konfliktų, kurių liudytojai ar dalyviai buvote, skaičių. Kaip apibūdinamas reiškinys, kuris yra nuolatinis mūsų gyvenimo palydovas?

Konfliktas (lot. *conflictus* – susidūrimas) – **priešingų, nesuderinamų tendencijų susidūrimas, sukeliantis stiprius, nemalonius išgyvenimus.**

– Gaila, – tarė Tigriukas, – kad pražuvo tavo dalis, Meški.

– Mano dalis? – suriko Meškiukas. – Kaipgi mano dalis? Tavo dalis, žioply nelaimingas.

Tigriukas išvadino Meškiuką pašlemėku, ir jiedu tol prasivardžiavo, kol susimušė.

– Oi, jūs vargšai kvaileliai, – sucypsėjo žolėje kikilis. – Kas gi mušasi su geriausiu draugu, ir dar dėl ko – dėl pinigų. Rytoj ateis karaliaus valdininkas ir atims, kas liko. Ir neturėsite nė draugo. Ak jūs, nevykėliai.

Naktį jie vėl susitaikė, nes bijojo likti vieni.

Janošas. *Panama labai graži.* Vilnius, 1989, p. 88–90.

Gėris ar blogis?..

Dauguma žmonių neigiamai vertina konfliktus. Kodėl taip yra? Pirmiausia konfliktai audrina stiprias emocijas ir kelia nemalonių potyrių. Galvodami apie konfliktus, prisimename pyktį, neviltį, nerimą, neapykantą ir kitus nemalonius jausmus. Be to, mus veikia ir visuomenėje nusistovėjęs požiūris į konfliktus. Nuo ankstyvos kūdikystės tėvai, mokytojai, draugai, bendruomenės nariai duoda mums tiesioginių ir netiesioginių instrukcijų, kaip žiūrėti į pasaulį. Remdamiesi šiomis nuorodomis, mes susikuriame vertybių, principų ir įsitikinimų sistemą. Konfliktai ir konfliktinis elgesys joje dažnai vertinamas neigiamai.

Bet neturėtume pamiršti ir kitos medalio pusės: nepaisant neigiamo krūvio, konfliktai yra pasikeitimų stimulas ir pažangos variklis. Visuomenėje kilę konfliktai paprastai verčia ieškoti naujų sprendimų keičiant ir, tikėkimės, tobulinant valstybės struktūrą. Tarpasmeninius ir vidinius asmens konfliktus galime pavadinti tarpusavio ir asmenybės santykių raidos ir tobulėjimo varikliu. Per susidūrimus žmonėms atsiranda galimybė geriau pažinti save ir kitus.

Taigi ar konfliktas yra gėris ar blogis, priklauso nuo to, kaip žmonės elgiasi konfliktinėje situacijoje, kaip sprendžia iškilusias problemas.

Konfliktų rūšys

Pagal konflikto subjektus, tai yra jo dalyvius, konfliktai skirstomi į:

- tarpasmeninius;
- „asmenybės–grupės“;
- tarpgrupinius;
- vidinius.

Tarpasmeniniai konfliktai yra labiausiai paplitusi konfliktų rūšis. Tai susidūrimas žmonių, kurie siekia skirtingų tikslų, laikosi skirtingų požiūrių, vertybių ir normų. Šie konfliktai pasireiškia praktiškai visose žmogaus santykių sferose – šeimoje, organizacijoje (mokykloje, darbavietėje ir t. t.), visuomenėje (valstybinėse įstaigose, gatvėje, visuomeniniame transporte ir kt.). Kilus valstybiniams konfliktams vyksta susidūrimai net tarp valstybių lyderių.

Lyrinis intermezzo

KRITIKOS EVOLIUCIJA

Senovėj buvo ąžuolinės kuokos,
naudojamos be galo tiesmukai.
Per galvą du kartus pakritikuotas,
ir kvailas imdavo galvot sveikai.

Išlepo, laikui bėgant, mūsų kaktos.
Tada ginklu svarbiausiu žodis tapo.
Bet žodis žmogų posilpnės sveikatos
taipogi gali nuvaryt į kapą.

[...]

Vladas Šimkus. *Bitės pabėgėlės.* Vilnius, 1973, p. 42.

Tarpasmeniniai konfliktai yra labai emocionalūs, priešininkai susiduria akis į akį.

Konfliktai „asmenybė–grupė“ kyla tada, kai susiduria asmeniniai ir grupiniai motyvai. Taip atsitinka dėl to, kad išsiskiria individo ir grupės požiūriai, vertinimai. Tai konfliktai tarp vadovo ir grupės, tarp eilinio grupės nario ir grupės, tarp lyderio ir grupės ar mikrogrupės.

Dažnai tokie konfliktai kyla, kai žmogus nepaiso grupės normų.

Tarpgrupiniuose konfliktuose susiduria grupių interesai, vertybės ir tikslai. Tai gali būti konfliktai tarp mokyklos administracijos ir mokytojų kolektyvo, tarp klasių, tarp grupelių klasės viduje ir t. t.

Vidiniame konflikte nėra konflikto subjektų – nei asmenybių, nei grupių. Konfliktas kyla vidiniame asmenybės pasaulyje, kai susiduria tos pačios asmenybės priešingi motyvai (poreikiai, interesai, vertybės, tikslai, idealai).

Kurtas Lewinas motyvų konfliktus suskirstė į tris rūšis.

1. **Troškimo–troškimo konfliktas.** Žmogui tenka rinktis iš dviejų (ar daugiau) vienodai malonių alternatyvų, pavyzdžiui, kur eiti: ar į draugo gimtadienį, ar į koncertą. Konflikto stiprumas priklauso nuo alternatyvų svarbumo asmenybei. Rinktis kino filmą yra ne tas pats, kas rinktis būsimą profesiją. Pastebėtas įdomus reiškinys – pasirinkus kurią nors alternatyvą, ji yra giriama ir teisinama, o atmestoji – peikiama.
2. **Vengimo–vengimo konfliktas.** Rinktis tenka iš dviejų vienodai nemalonių alternatyvų, iš dviejų blogybių. Būtent dėl alternatyvų nepatrauklumo šis konfliktas trunka ilgiau, nes sprendimo priėmimas yra vilkinamas. Sakyti ar nesakyti tėvams, kad tapai priklausomas nuo narkotikų? Žmogus delsia, nesiryžta vis tikėdamasis, kad tai

netiesa. Sprendžiant vengimo–vengimo konfliktą, būdinga, kad kuo labiau artėji prie pasirinktosios alternatyvos, tuo ji darosi nemalonesnė.

3. **Troškimo–vengimo konfliktas.** Tai dažniausi vidiniai konfliktai, kartais dar vadinami „motyvų kova“. Tas pats tikslas yra ir malonus, ir nemalonus, sukyla dvilypiai jausmai, arba ambivalencija. Valgyti pyragaitį ar nevalgyti? Labai jo nori, bet juk žinai, kad tai papildomos kalorijos. Eiti į treniruotę ar neiti? Žinia, sportas – sveikata, bet eiti taip tingisi...

Kartais vidinis konfliktas sukelia labai sunkius išgyvenimus. Tada žmogus patiria baimę, depresiją, stresą. Kai toks konfliktas ilgai nesprendžiamas arba neišsprendžiamas iki galo, gali atsirasti įvairių psichologinių ir psichikos sutrikimų.

Dažnai ir pats žmogus neįsisąmonina, kad išgyvena vidinį konfliktą. Jį ne visuomet lengva aptikti. Kartais vidinio konflikto būsena slepiama euforine nuotaika ar aktyvia veikla.

Tam, kad išspręstume vidinį konfliktą, pirmiausia reikia įsisąmoninti, kad jis yra, ir tik tuomet priimti sprendimą. Atminkite, kad kartais vidinį konfliktą išgyvenantiems asmenims reikia kreiptis į psichologą ar psichiatrą.

Konfliktų priežastys

Dauguma konfliktų kyla dėl šešių pagrindinių priežasčių:

- gyvybinių poreikių;
- skirtingų vertybių;
- skirtingo suvokimo;
- skirtingų interesų;
- psichologinių poreikių;
- ribotų išteklių.

Gyvybiniai poreikiai – tai dalykai, kurių reikia tam, kad išgyventume. Tai maistas, vanduo, oras, pastogė ir t. t.

Skirtingos vertybės būdingos skirtingų įsitikinimų, pasaulėžiūrų, religijų žmonėms. Prisiminkime, kokie žiaurūs ir negailestingi būna karai, kylantys dėl religinių įsitikinimų. Pavyzdžiui, šiandien ne vieną stebina Londono ir Olsterio santykiai civilizuotoje Europoje. Dėl šių priežasčių kylantys konfliktai labai sunkiai sprendžiami, nes vertybės praktiškai nekinta arba kinta labai lėtai.

Skirtingas suvokimas – tai skirtingos nuomonės apie tą patį dalyką. Kas vienam gražu, kitam gali būti bjauru. Kas vienam per garsu, kitam atrodo per tylu.

Skirtingi interesai. Žmonėms rūpi skirtingi dalykai. Galime susipykti su draugu dėl to, ką veiksime vakare: eisime į koncertą ar į diskoteką. Tėvai vers važiuoti „žemės arti“ į sodą, o aš taip noriu eiti į klasės draugo gimtadienį. Tokių konfliktų mūsų gyvenime yra ypač daug.

Riboti ištekliai reiškia ribotą ko nors kiekį. Nepakankamas tėvų atlyginimas gali kelti nepasitenkinimą dėl menkų kišenpinigių. Nepakankamas mokyklos šildymas nulems mokytojų ar klasių kovą dėl šiltų klasių ir t. t.

Psichologiniai poreikiai yra tai, ko mums reikia, kad jaustumės esą gabūs, svarbūs, sveiki, kitų pripažįstami. Visi mes norime būti mylimi ir gerbiami. Konfliktuosi-

Lyrinis intermezzo

MAN NEPATINKA

Man nepatinka, jei bičiulis senas
Manęs nelanko, kai esu nesveikas,
Ir kai trise mane pargriauna žemėn
Ir atima penkiolika kapeikų.

Man nepatinka, jeigu mano draugas,
Kur vaikėm kamuolį kartu po pievą,
Įmušęs įvartį į dėdės langą,
Pabėga, o mane palieka vieną.

[...]
Man nepatinka, kai į seną maišą
Įgrūda katę ir iš džiaugsmo ploja,
Kada atplėšia mano pirmą laišką
Ir garsiai skaito, ir visi kvatoja.

[...]
Man nepatinka dideli ir gražūs,
Kur daro negražiai ir „Eik šalin!“ –
Man sako, – tu dar kvailas, tu dar mažas
Ir nieko dar suprasti negali...“

Juozas Erlickas. *Bilietas iš dangaus.* Vilnius, 1990, p. 80–81.

me su žmogumi, kuris mus pažemino, privertė pasijusti menkiems. Dažnai tikroji priežastis tada gali būti slepiama. Jei draugas mane pavadino „kvaiša“, aš jam nepaskolinsiu pinigų ir greičiausiai nepasakysiu tikrosios priežasties; sakysiu, kad tų pinigų man kaip tik dabar irgi reikia. Jeigu pamatysiu savo geriausią draugę einančią su didžiausia mano prieše, aš nepaaiškinsiu jai matematikos uždavinio, sakysiu, kad neturiu laiko.

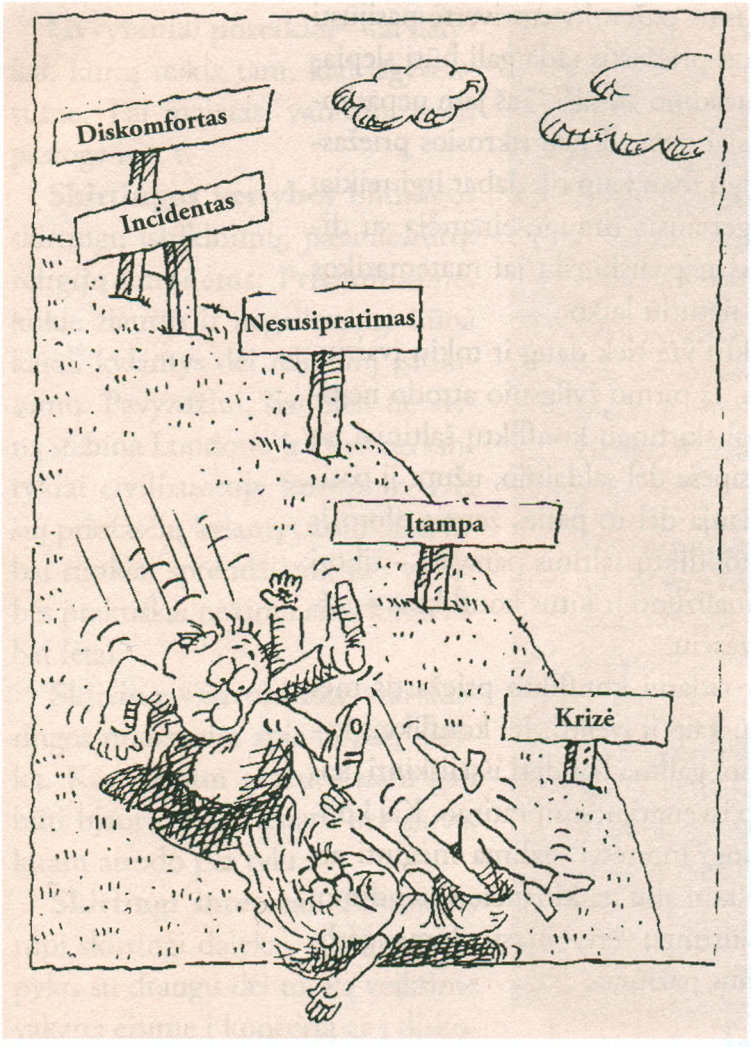
Matome, kad konfliktų yra tiek daug ir tokių įvairių, o priežastys – vos kelios. Iš pirmo žvilgsnio atrodo neįtikima, bet taip yra. Labai skirtingų konfliktų šaltiniai tie patys: brolis ir sesuo susipeša dėl saldainio, užuot jį pasidalijusios, abi šalys kariauja dėl to paties žemės ploto ir nenori dalytis. Abiejų konfliktų šaltinis panašus – riboti ištekliai. Šitaip galima analizuoti ir kitus konfliktus – ieškoti svarbiausių jų priežasčių.

Analizuodami ir suvokdami konflikto priežastis mes lengviau randame būdų, kaip jį įveikti. Jei konfliktas kyla dėl skirtingo suvokimo, galima bandyti išsiaiškinti, kas ką turi omenyje, ir šitaip išvengti nesusipratimo. Kai konflikto priežastis – skirtingi interesai, galima mėginti atskleisti savuosius ir paieškoti abu tenkinančio sprendimo. Kai konfliktas kyla dėl skirtingų vertybių, stenkimės gerbti ir suprasti kito žmogaus pažiūras.

Konflikto signalai

Prieš įsiliepsnojant konfliktui artėjančią jo grėsmę galime atpažinti iš tam tikrų signalų. Iš jų galime spręsti apie konflikto gilumą (H. Cornelius ir S. Faire).

Diskomfortas. Tai intuityvus jausmas, kad kažkas ne taip. Kartais tai net sunku išreikšti žodžiais. Jūs dėl ko nors nesutariate, bet galbūt ne taip labai, kad dėl to rimtai nerimautumėte. Daugelis žmonių šios stadijos savyje apskritai nepastebi. Pajutę diskomfortą, paklauskite savęs, ką reikėtų daryti, kad to nebūtų.



48 pav. Konfliktų signalai

Incidentas. Tai nežymaus konflikto požymis. Kokia nors smulkmena sukelia nežymų nerimą ar susierzinimą. Neapsižiūrėjimas, apsirikimas, neapgalvotas veiksmas tarpusavio santykių paprastai smarkiai nepablogina. Problema apskritai užmirštama per keletą dienų. Pavyzdžiui, draugas gali pasiskolinti kompaktinį diską ir užmiršti jį grąžinti.

Incidentas gali peraugti į rimtesnę problemą, jei jis suvokiamas kaip tyčinis, iš anksto apgalvotas, arba jei tokie

incidentai su tuo pačiu žmogumi kartojasi. Visų incidentų pagrindas gali būti tas pats. Jei jau anksčiau yra buvę incidentų su tuo žmogumi arba paskolintas kompaktinis diskas negrąžinamas ne pirmą kartą, tai gali būti suprasta taip: „Tu manęs negerbi, nes negrąžini to, kas yra mano".

Nesisvaidyk purvais: tu gali nepataikyti į tikslą, bet tavo rankos liks purvinos.

T. Parkeris

Nesutarimas. Keletas incidentų su tuo pačiu žmogumi gali baigtis nesutarimu ir stiprinti nemalonius jausmus oponentui. Asmuo dažniausiai daro klaidingas išvadas apie situaciją. Nesutariantys žmonės dažnai negali kalbėti apie problemą, savo jausmus ir poreikius. Kito veiksmą jie dažniausiai suvokia kaip asmeninę panieką, įžeidimą, šiurkštumą ir pažeminimą.

Įtampa ir stiprūs jausmai, kurie tvyro tarp žmonių, paprastai iškreipia kito žmogaus suvokimą. Tokiais atvejais oponentų nesantaika trunka ilgai arba čia yra įsivėlusių išankstinių neigiamų nuostatų ir įsitikinimų. Gali būti, kad yra buvę daug incidentų, ir oponentai vertina vienas kitą negatyviai. Atrodo, kad vien jų buvimas toje pačioje erdvėje kaitina atmosferą. Mažiausias incidentas kelia nemalonius jausmus ir skatina neigiamai vertinti kitą asmenį. Jei pietaudamas vyras paprašo žmonos paduoti druskinę, žmonos reakcija galėtų būti tokia: „Aha, tau net nepatinka, kaip aš gaminu". Tokia reakcija rodo esant įsisenėjusį konfliktą.

Krizė. Tai ekstremali konflikto stadija. Emocijų kontrolė prarandama. Įprastos elgesio normos tada nustoja egzistavusios. Girdėti karštų argumentų, pasakoma šiurkščių žodžių, įžeidinėjama. Tokiais atvejais neretas ir fizinis smurtas. Dažnai santykiai visiškai nutraukiami. Žmogus šioje stadijoje yra pasirengęs kraštutinumams – jei ne realiems, tai bent įsivaizduojamiems.

Svarbu išmokti atpažinti konfliktą diskomforto bei incidento stadijoje ir užkirsti kelią nesutarimui, įtampai ir krizei.

Kuo ankstesnėje fazėje spręsime konfliktą, tuo didesnė tikimybė, kad jį išspręsime. Paskaičiuota, kad sprendžiant pradinės stadijos konfliktą be didesnių pastangų bus išspręsti devyni iš dešimties konfliktų. Konfliktui gilėjant šių galimybių sumažėja perpus. Kai priešprieša ypač didelė, tuomet galima tikėtis, kad išspręsime vieną konfliktą iš dešimties, ir tai ne visuomet. Atslūgus įtampai galimybė pasiekti kompromisą padidėja, galime tikėtis, kad bus išspręsti du konfliktai iš dešimties.

Konflikto išsprendimo galimybė įvairiose konflikto fazėse:

Konflikto fazė	Konflikto etapas	Galimybė išspręsti konfliktą
Pradinė fazė	Konfliktas kyla ir pradeda rutuliotis; konfliktas įsisąmoninamas	92 %
Kilimo fazė	Atviros konfrontacijos pradžia	46 %
Kulminacija	Atviro konflikto pasireiškimas	Mažiau kaip 5 %
Atoslūgis	–	Apie 20 %

Tai įdomu

KONFLIKTŲ PREVENCIJA

Negailėkime laiko kalbėdami su kitais žmonėmis. Bendravimas yra geriausias konfliktų prevencijos ir sprendimo būdas. Todėl:

• **atkreipkite dėmesį,** kai žmogaus kūno kalba prieštarauja sakomiems žodžiams ir reiškiamiems jausmams. Praneškite apie pastebėtus prieštaravimus pašnekovui ir skatinkite kalbėti apie tai;

• **sekite,** kad jūs ir žmogus, su kuriuo bendraujate, neturėtumėte klaidingų nuostatų ir įsitikinimų. Svarstykite atvirai, kad klaidas būtų galima ištaisyti;

• **stenkitės bendrauti atvirai.** Mandagiai kalbėkite apie tai, ką galvojate ar jaučiate. Skatinkite tai daryti ir kitą pusę;

• **venkite neaiškumų.** Jei jums kas nors neaišku, prašykite paaiškinti. Jei žmogus, su kuriuo bendraujate, ko nors nesupranta, paaiškinkite jam;

• **nepiktnaudžiaukite** žodžiais „visi“, „niekas“, „visada“, „niekada“, „visur“, „niekur“ ir pan. Savo mintis formuluokite tiksliai: kas, kada ir kur;

• **mokykitės klausyti.** Žmogus turi būti įsitikinęs, kad yra išgirstas ir suprastas. Čia praverčia aktyvaus klausymosi metodai;

• **reikškite savo jausmus ir norus kalbėdami pirmuoju asmeniu.** Venkite „tu“ teiginių, nes tai gali kelti oponentui neigiamų emocijų.

Konfliktų sprendimas

Konfliktai išsprendžiami arba ne. Konfliktų sprendimas gali būti:

- **konstruktyvus (pozityvus)** – kai siekiama pašalinti, išspręsti konfliktą;
- **destruktyvus (negatyvus)** – kai konfliktas gilinamas ir aštrinamas;
- **konformistinis** – kai daromos nuolaidos arba kai vengiama kalbėti apie skausmingus, aštrius dalykus.

Visi, kas griebiasi kalavijo, nuo kalavijo ir žus.

Mt 26, 52

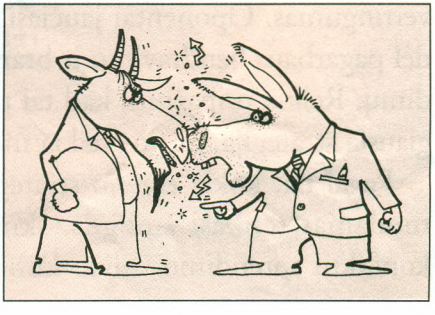
Viduriu eiti saugiausia.

Ovidijus

Konflikto tėkmė, jo baigtis priklauso nuo to, kaip oponentai elgiasi, kokios laikosi elgesio taktikos.

Kai laikomasi pozicijos **Laimėti/Pralaimėti** (pagal H. Cornelius ir S. Faire), tada žmonės suvokia konfliktą tarsi mūšį, kuriame vienas iš priešininkų turi paimti viršų. Vadovaujamasi nuostata, kad konfliktas išsprendžiamas tuomet, kai vienas oponentas laimi, o kitas pralaimi. Priešininkas žeminamas, neigiamai vertinama jo asmenybė. Tarp oponentų nėra pasitikėjimo. Iš tiesų nelaimi nė vienas, problema neišsprendžiama ir, jei bus konfliktuojama ateityje, tikėtina krizė.

Kai žmogus **vengia** spręsti konfliktą, jis būna pasyvus tiek fiziškai, tiek emociškai. Tada nelaimi nė vienas oponentas, jie abu lieka nepatenkinti. Kartais žmonės sąmoningai ar nesąmoningai pasirenka šią taktiką, kad priverstų priešininką pakeisti savo požiūrį į konfliktą. Vengimas spręsti konfliktinę situaciją gali ją tik pabloginti – nesprendžiama problema ima gilėti ir aštrėti.



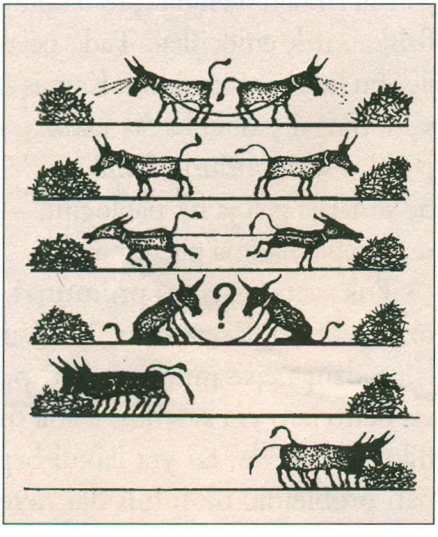
49 pav. Negatyvus konflikto sprendimas. (Iliustracija iš žurnalo PSICHOLOGIJA TAU)

Toks vengimas yra priimtinas, kai konflikto objektas nėra svarbus. Bet kartais žmonės iš pradžių neįsisąmonina, kad prieštaravimas vis dėlto jam yra svarbus. Tada tikėtinas konflikto recidyvas, tai yra laikui bėgant iškils ta pati problema, tik ji bus dar nemalonesnė.

Prisitaikant taip pat pasireiškia siekimas išvengti konflikto, bet vengimo spręsti konfliktą priežastys šiuo atveju yra kitos. Siekiama bet kokia kaina išlaikyti draugiškus santykius. Apie išgyvenamą įtampą kartais kita pusė nieko nežino, o jei ir įtaria, kad kas nors negerai, negali nieko tikra sužinoti, nes tikrieji jausmai slepiami. Išoriškai visi atrodo laimingi; iš tikrųjų nė vienas nėra laimingas ir nesijaučia esąs nugalėtojas. Nėra gero tarpusavio supratimo.

Kompromiso strategiją galima pavadinti abipusių nuolaidų strategija. Kiekvienas konflikto dalyvis ką nors laimi ir ką nors pralaimi. Toks problemos sprendimas suponuoja, kad dalijamas kažkoks baigtinis dydis ir todėl nė vienas negali iki galo būti patenkintas. Ši strategija neardo ir negadina asmeninių santykių, priešingai, sąlygoja pozityvų jų plėtojimąsi. Abipusė nuolaida dažnai yra tik etapas abiem pusėms ieškant priimtino sprendimo.

Konfliktą konstruktyviai išspręsti padeda pozicija **Laimėti/Laimėti.** Taikant šią strategiją vyrauja tokios nuostatos: „Aš noriu laimėti ir noriu, kad tu laimėtum“, „Aš ne prieš tave, aš su tavimi“. Bendravimas tada atviras ir nuoširdus, pasireiškia savitvarda ir savikontrolė. Oponentai efektyviai panaudoja konflikto sprendimo įgūdžius; abu išreiškia savo poreikius. Drauge sprendžiant problemą randamas abiem pusėms priimtiniausias sprendimas. Kartu sustiprėja ir pagerėja tarpusavio santykiai. Tokiu būdu pripažįstamas asmeninių santykių vertingumas. Oponentai jaučiasi laimingesni dėl pagarbaus bendravimo ir brandžių sprendimų. Reikia pripažinti, kad tai pati sudėtingiausia strategija, kurios reikia mokytis.



50 pav. Bendradarbiavimas. (Iliustracija iš žurnalo PSICHOLOGIA TAU)

Pagal tai, kokią elgesio strategiją konfliktuodamas renkasi žmogus, skiriami penki konfliktų sprendimo stiliai: **konkuruojantis**

(pozicija Laimėti/Pralaimėti), **vengiantis, prisitaikantis, kompromisinis** ir **bendradarbiaujantis** *(pozicija Laimėti/Laimėti)*.

Yra įvairių konflikto sprendimo stilių.

- **Konkuruojantis** asmuo siekia savo tikslo neatsižvelgdamas į kito jausmus, interesus ir elgesį.
- **Vengiantis** asmuo pasyvus ir neinformuoja kito apie konfliktą.
- **Prisitaikantis** asmuo kilus konfliktui nusileidžia kitam, užslopina savo interesus, kad patenkintų kito.
- **Siekiantis kompromiso** asmuo derasi, kad surastų bendrą sprendimą, kuris iš dalies tenkintų abi puses.
- **Bendradarbiaujantis** asmuo stengiasi rasti sprendimą, kuris patenkintų visus abiejų pusių poreikius.

Gyvenime mums tenka įvairiai elgtis, kai kyla konfliktų: ir pakovoti, ir patylėti, ir apsimesti, kad nieko bloga nenutiko. Kiekvienas iš mūsų turime mėgstamą elgesio stilių. Yra žmonių, kuriuos galima pavadinti „nekonfliktiškais“, – tai tie, kurie bet kokia kaina vengia konfrontuoti. Yra tokių, kuriems kiekviena diena kupina įtampos, nes nuolat reikia ginti savo interesus ir požiūrį.

Įvairūs konflikto sprendimo stiliai turi savo privalumų ir trūkumų. Visi jie yra vertingi ir naudotini tam tikromis aplinkybėmis.

Kaip spręsti konfliktus konstruktyviai

Tai vyksta penkiais etapais:

1. **Konflikto įsisąmoninimas.** Pirmiausia turime įsisąmoninti, kad konfliktuojame. Svarbu suvokti savo kūno ir emocijų signalus, kurie praneša apie išgyvenamą įtampą. Kvėpavimo pasikeitimas,

širdies ritmo padažnėjimas, raumenų įtampa ir kt. rodo, kad išgyvename nemalonias emocijas, kurias išprovokavo susidūrimas su kitais žmonėmis. Svarbu kuo anksčiau atpažinti konfliktą, todėl turime būti atidūs savo kūno pojūčiams ir emocijoms, neignoruoti jų.

Įtūžio principas: *Niekuomet nesistenk nuraminti įtūžio ribą pasiekusių žmonių.*

Merfio dėsnis

2. **Jausmų atpažinimas ir reiškimas.** Konfliktuodami patiriame daug pačių nemaloniausių jausmų ir emocijų. Pirmiausia mes patys sau turime jas įvardyti. „Pykstu", „nekenčiu", „mane skaudina" ir t. t. – toks yra konflikto jausmų žodynas. Naudodami Aš teiginius turime apie savo jausmus pranešti oponentui. Tikėtina, kad ir kitas konflikto dalyvis tuo pat metu išgyvena pragarą. Kai esame linkę konfliktą spręsti konstruktyviai, reikia būti labai kantriems ir gebėti išklausyti, ką kitas mums šneka ar rėkia. Svarbu tuo metu neįsivelti į kovą. Kai išreikštos emocijos atslūgsta, galima keliauti toliau. Psichologai juokauja, kad kol „putoja" stiprios emocijos, protas būna „pasitraukęs į šalį".

Tebūnie išklausyta ir antroji pusė.

Seneka

3. **Tikrųjų poreikių, norų ir interesų nustatymas.** Šiame etape bandome išsiaiškinti konflikto priežastis. Pareikšti, ko noriu aš, ir išsiaiškinti, ko nori oponentas, būtina tam, kad konfliktas būtų išspręstas efektyviai. Kartais tikrieji interesai ir poreikiai yra slepiami, žmogus nenori jų atskleisti. Turime būti kantrūs ir atkaklūs, nes to neišsiaiškinus konfliktas nebus išspręstas.

4. **Problemos sprendimo paieška.** Žinodami, ko mes abu norime, turime ieškoti sprendimo. Paprastai šiame etape tinka vadinamasis „minčių lietaus", arba „smegenų šturmo", metodas. Nekritikuodami ir nevertindami turime pasiūlyti kuo

daugiau įvairių problemos sprendimo variantų. Siūlymai gali būti nerealūs, neįgyvendinami, juokingi ar net absurdiški. Tai reikalinga tam, kad atsipalaiduotume ir tokiu būdu sudarytume sąlygas rastis tinkamiems sprendimams.

5. **Sprendimo priėmimas.** Iš sugalvotų sprendimo variantų išrinkite tą, kuris abiem yra priimtinas. Svarbu, kad šis sprendimas būtų realus ir gana greitai įgyvendinamas. Sprendimas, kurį galėsite įgyvendinti tik po metų, konflikto tuojau pat neišspręs.

Tarpininkavimas

Kartais atsitinka taip, kad žmonės niekaip negali patys išspręsti konflikto. Išeiti iš aklavietės gali padėti trečias neutralus žmogus – **tarpininkas**. Tai žmogus, mokantis padėti oponentams ieškoti išeities. Jis skatina bendrauti ir geriau suprasti vienam kitą, o tai neretai padeda rasti abi šalis tenkinantį sprendimą.

Derybų procesas yra viena iš svarbiausių ir efektyviausių trečio asmens (tarpininko) dalyvavimo sprendžiant konfliktus forma. Šis procesas vadinamas **mediacija** (lot. *mediatio* – tarpininkavimas), o profesionalus tarpininkas – **mediatoriumi.** Tam, kad sėkmingai galėtum valdyti šį procesą, reikia gerai žinoti psichologinius konfliktuojančiųjų pusių elgesio derybose pagrindus, psichologinius jų sąveikos mechanizmus.

Šiuo metu kiekviena save gerbianti įstaiga apmoko savo darbuotojus pažinti ir spręsti konfliktus. To mokomi pedagogai, bankininkai, medikai, verslininkai, policininkai ir t. t. Spręsti konfliktus, įgyti bendravimo įgūdžių moko kvalifikuoti, tokiam darbui parengti specialistai.

KOKS JŪSŲ KONFLIKTŲ SPRENDIMO STILIUS?

Nusikopijuokite šią užduotį. Prie kiekvieno žemiau pateikto teiginio parašykite skaitmenį nuo 1 iki 5 pagal tai, kiek šis teiginys Jums tinka:

1 – niekada; 2 – retai; 3 – kartais; 4 – dažnai; 5 – beveik visada.

1. Kai konfliktuojate, Jūs:

____a) džiaugiatės galimybe išlieti emocijas;

____b) džiaugiatės konflikto iššūkiu;

____c) labai rūpinatės kito mintimis ir jausmais;

____d) išsigąstate, nes nenorite nieko įskaudinti;

____e) jaučiatės kaltas, nes nieko negalite padaryti, kad rastumėte išeitį iš situacijos.

2. Įvertinkite kiekvieną teiginį pagal tai, kaip jis atitinka asmeninius Jūsų įsitikinimus:

____a) Jūs privalote laimėti konfliktą;

____b) laimėjimas įsiplieskus konfliktui yra retas dalykas;

____c) nė vienas neturi galutinio konflikto sprendimo teisės, bet kiekvienas gali įnešti savo indėlį priimant sprendimą;

____d) beprasmiška bandyti pakeisti žmogų, kuris laikosi priešingos nuomonės, todėl reikia su tuo susitaikyti;

____e) konfliktų reikia vengti.

3. Kai Jūs konfliktuojate:

____a) tikite, kad Jūsų sprendimas – geriausias;

____b) norite pasiekti „aukso vidurį“;

____c) mėgstate praskaidrinti įtemptą atmosferą ir prisiimti įsipareigojimus;

____d) nenorite, kad žmonės susipriešintų;

____e) tikite, kad kitų priekaištai yra svarbūs norint parodyti, kas yra atsakingas.

4. Kai Jūs konfliktuojate ir užimate geresnę padėtį:

_____a) tiesiai išreiškiate savo požiūrį;

_____b) deratės dėl geresnio sprendimo;

_____c) klausiate, kaip kitas jaučiasi, ir abu ieškote sprendimo;

_____d) sutariate su kitu asmeniu, suteikiate paramą, kur tik galite;

_____e) išlaikote neutralumą ir laikotės taisyklių.

5. Kai Jūs konfliktuojate su žmogumi, kuris, Jūsų nuomone, užima neprotingą poziciją, Jūs:

_____a) pasakote tiesiai, kad tai Jums nepatinka;

_____b) vengiate tiesioginės konfrontacijos, bet subtiliai leidžiate suprasti, kad Jūs nepatenkintas;

_____c) kalbate apie konfliktą ir siūlote abiem pusėms priimtiną sprendimą;

_____d) bandote „paslėpti" savo jausmus;

_____e) demonstruojate prislėgtą nuotaiką arba abejingumą.

6. Kai pykstate ant draugo:

_____a) greitai „sprogstate";

_____b) sušvelninate situaciją papasakodami anekdotą;

_____c) išreiškiate savo pyktį ir prašote jos/jo atsakyti;

_____d) elgiatės priešingai nei jaučiatės ir slepiate savo pyktį;

_____e) neieškote jokio sprendimo.

7. Kai situacijoje dalyvauja grupė žmonių ir kai nepritariate grupės nariams, Jūs:

_____a) laikotės savo įsitikinimų;

_____b) stengiatės įtikinti grupės daugumą, kad Jūs teisus;

_____c) ieškote alternatyvų su grupės nariais atsižvelgdami į kiekvieno požiūrį;

_____d) pritariate grupės daugumai;

_____e) nedalyvaujate diskusijoje ir jaučiatės atsiribojusi/-ęs nuo priimtų sprendimų.

8. Kai situacijoje dalyvauja grupė žmonių ir kai vienas iš jų užima poziciją, priešingą tai, kurios laikosi dauguma, Jūs:

____a) pareiškiate, kad šis asmuo stabdo grupės progresą, ir siūlote dirbti neatsižvelgiant į jį;

____b) prašote to asmens išsakyti savo nuomonę, kad galėtumėte pasiekti kompromisą;

____c) išsakote norą suprasti prieštaraujančio asmens požiūrį, kad grupė galėtų peržiūrėti savo poziciją;

____d) paraginate grupės narius atidėti konflikto sprendimą ir spręsti kitus, priimtinesnius, klausimus;

____e) tylite, stengiatės nesikišti.

9. Kai konfliktuojate su dviem žmonėmis, Jūs:

____a) spaudžiate greičiau priimti sprendimą balsuojant;

____b) vengiate konfrontuoti, pakreipiate diskusiją neutralia linkme;

____c) pasidalijate savo jausmais ir mintimis apie konfliktą, kad visi galėtų diskutuoti;

____d) nukreipiate dėmesį į kitus dalykus – neleidžiate kilti konfliktui;

____e) jei galite, nesikišate į konfliktą.

10. Kai Jūs konfliktuojate:

____a) numatote prieštaravimus ir parengiate atsakymus prieš įsiplieskiant konfliktui;

____b) iš anksto pasirengiate priimti galimus kompromisus;

____c) ieškote bendrų interesų ir tikslų;

____d) siekiate harmonijos nenorėdami sugriauti draugystės;

____e) ieškote nešališko, galinčio Jums padėti tarpininko.

Toliau įrašykite savo vertinimus į atitinkamą lentelės skiltį. Susumuokite kiekvienos rezultatus. Didžiausias skaičius rodo, kokį stilių dažniausiai renkatės spręsdami konfliktus. Tikėtina, kad renkatės ne vieną stilių.

	a	b	c	d	e
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
Iš viso:					
Konflikto sprendimo stilius	Konkuruojantis	Siekiantis kompromiso	Bendradarbiaujantis	Prisitaikantis	Vengiantis

SPRENDIMO STILIŲ PRIVALUMAI IR TRŪKUMAI

Surašykite į sąsiuvinį kuo daugiau kiekvieno konfliktų sprendimo stiliaus privalumų ir trūkumų. Pasvarstykite, kokiose situacijose tinkamas vienoks, o kokiose kitoks stilius.

3. „Psichologiniai žaidimai“

1964 m. Erickas Berne knygoje „Žaidimai, kuriuos žaidžia žmonės“ aprašė situacijas, kurios išoriškai atrodo gana paprastos, bet iš tikrųjų jose veikia dar ir stiprūs paslėpti motyvai.

Bendraudami žmonės paprastai daro vienas kitam poveikį. Tai yra neatskiriama bendravimo dalis. Jei tai vyksta garbingai ir atvirai, žmonės patys gali nuspręsti, pasiduoti tam poveikiui ar ne. Po „psichologinių žaidimų“ žmonės jaučiasi apgauti, išnaudojami, priversti daryti tai, ko nenori, – tuomet sąveikos procesas būna nemalonus.

Sakoma, kad įvyko **manipuliacija.** Kuo įprastinis poveikis skiriasi nuo manipuliacijos, parodyta lentelėje (H. Cornelius ir S. Faire, 1992):

MANIPULIACIJA	POVEIKIS
Daugeliu atvejų darantis poveikį žmogus siekia jo pageidaujamos bendravimo baigties.	Darantis poveikį žmogus gali būti suinteresuotas arba nesuinteresuotas bendravimo baigtimi.
Dažnai bendravimo baigtis yra nenaudinga tam, kam daromas poveikis.	Atsižvelgiama į kito žmogaus sutikimą ar nesutikimą.
Informacija, kuri yra nenaudinga darančiam poveikį žmogui, neatskleidžiama.	Žmogui, kuriam daromas poveikis, pateikiami visi faktai.
Žmogui nesuteikiama galimybė laisvai ir savarankiškai rinktis.	Žmogui suteikiama galimybė rinktis.

Kartais sunku atskirti, ar bendraujant partneris daro poveikį, ar manipuliuoja kitu. Reikia pripažinti, kad retkarčiais mes visi griebiamės manipuliacijos. Kai kurie žmonės tam turi ypatingų gebėjimų ir „psichologiniai žaidimai" jiems bendraujant su kitais žmonėmis yra dažni.

Dažnai žmonės dviese ar kompanijoje sukuria situaciją, kuri vadinama **„Pabandyk... Taip, bet..."** Būtent šis žaidimas paskatino E. Berne stebimas manipuliacijas pavadinti „žaidimais". Pagrindinės tokios situacijos ypatybės aiškėja pavyzdyje, kurį pateikė E. Berne.

White: *Mano vyras visuomet nori daryti remontą bute pats, bet jam niekada nieko gero neišeina.*
Black: *Gal jam reikėtų keleto pamokų? Pabandykite pasisamdyti stalių, kuris jį pamokytų.*
White: *Taip, bet jis neturi laiko.*
Blue: *Gal jam reikėtų nupirkti gerus įrankius?*
White: *Taip, bet jis nemokės jais naudotis.*
Red: *O gal verta samdyti statybininką, kuris padarytų remontą?*
White: *Bet tai labai brangu.*
Brown: *Tuomet jums teks susitaikyti ir pasitenkinti tuo, kaip jūsų vyras tai daro.*
White: *Taip, bet viskas gali sugriūti.*

Pasikeitus tokiomis replikomis įsivyrauja tyla.

Taigi žaidžiant žaidimą vedėjas iškelia problemą, o kiti dalyviai siūlo sprendimus. Kiekvienam pasiūlymui prieš-priešina: „Taip, bet...“ Matome, kad yra du situacijos lygiai. Socialiniu lygiu plėtojama linija „padėkit man“, psichologiniu – „jums tai nepavyks“.

Kokią psichologinę naudą gauna ponia White? Pirmiausia ji atsiduria dėmesio centre, be to, kitiems parodo, kad jie nėra labai protingi, nes nesugeba patarti.

Kaip būtų galima nutraukti tokį žaidimą? Ogi nedalyti patarimų, tiesiai paklausti ponios White, kaip ji pati ketina spręsti šią problemą.

E. Berne aprašė ir išanalizavo daugybę žaidimų. Tokios manipuliacijos trukdo atviriems garbingiems tarpusavio santykiams. Vien tokių frazių skambesys mums atrodo girdėtas: „Jei ne tu, tai aš galėčiau...“, „Ką žmonės pasakys?“, „Žiūrėk, viskas per tave...“, „Na ką, įkliuvai?“, „Matai, kaip aš stengiuos...“, „Pats pamatysi, kas iš to išeis...“, „Tik pagalvokit, koks siaubas!“ ir t. t.

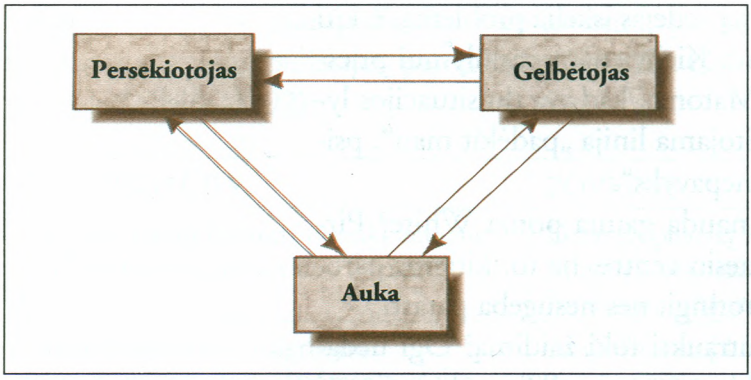
Dramatinis trikampis

Psichologas Stephenas Karpmanas domėjosi, kas teatro dramose sukelia įtampą, kuri paprastai prikausto žiūrovo dėmesį. Jis nustatė, kad klasikiniai yra **aukos, persekiotojo** ir **gelbėtojo** vaidmenys. Anot jo, vaidmenų kaita, pavyzdžiui, aukos tapimas persekiotoju, ir sukelia įtampą bei dramatizmą.

Tuo pagrindu Karpmanas sukūrė **dramatinį trikampį,** kuris padeda suprasti ir „psichologinius žaidimus“.

Iš pradžių gali susidaryti įspūdis, kad jame turi dalyvauti trys žmonės. Bet daugeliu atvejų tai to paties asmens atliekami aukos, persekiotojo ir gelbėtojo vaidmenys.

Drauge gyvendami žmonės linkę padėti vienas kitam sunkiomis gyvenimo akimirkomis. Kai bendraujama nuoširdžiai, žmogus pats paprašo jam padėti, o kitas, jei gali, suteikia pagalbą. Taip bendraujant nemalonių jausmų nekyla.



51 pav. Dramatinis trikampis

Kartais atsitinka taip, kad padedame kitam, nors tas žmogus ir pats gali išspręsti savo problemą. Tada padėjėjui kyla dvejopi jausmai: viena vertus, norima padėti, kita vertus, suprantama, kad kitas tai gali padaryti pats. Taigi vidinis konfliktas sukelia jam įtampą.

Pavyzdžiui, po pamokų tu kraunies kuprinę ir skubi į treniruotę. Tuo metu prieina klasės draugas ir prašo paaiškinti rytdienai užduotą išspręsti matematikos uždavinį (atlieka *aukos* vaidmenį). Tu sakai, kad skubi, nes turi spėti į autobusą. Draugas meiliai nusišypso ir ima maldauti: „Labai prašau...“ Nepatenkintas klausi, ko konkrečiai, spręsdamas uždavinį, jis nesupranta (tampi *gelbėtoju*). Draugas užduoda klausimus, kurių, pasirodo, yra ne vienas. Dar paaiškėja, kad jam reikia paaiškinti teoremą, kurios reikia sprendžiant šį uždavinį. Tu daraisi dirglus, pradedi pykti, nes matai, kad nespėsi į autobusą ir vėluosi į treniruotę. Nepatenkintas ir nelaimingas griežtai pasakai: „Gana, baigiame, per tave dabar turiu bėgti gaudyti taksi“ (tampi *persekiotoju*). Klasės draugas, taip ir nesupratęs uždavinio, bamba: „Tu nuolatos kažkur leki, niekada negali normaliai paaiškinti, gaila tau, ar ką?..“ (atlieka *persekiotojo* vaidmenį). O tu leki keikdamas visą pasaulį, draugą ir save: „Kvailys“ (esi *auka*).

Dažnai žmonės, kuriems reikia pagalbos, prašo jos ne tiesiogiai, o žaisdami „psichologinius žaidimus“.

GYVENIMO SUNKUMAI

I. PSICHOLOGINĖ SVEIKATA 216
1. Sveikas žmogus 216
2. Žmogaus poreikiai ir motyvai 219
3. Brandi asmenybė 223
4. Gyvenimo prasmė 225

II. STRESAS. STRESO ĮVEIKA 229
1. Streso reakcija 229
2. Stresas – tai gerai! 232
3. Žlugdantis stresas 232
4. Streso įveika 233

III. PSICHOLOGINĖS KRIZĖS IR TRAUMOS 236
1. Krizė – ir pavojus, ir šansas 237
2. Krizės procesas 238
3. Traumų psichologija 241
4. Kas padeda įveikti krizę? 245

IV. AGRESIJOS PROBLEMA. Į KITUS IR Į SAVE NUKREIPTA AGRESIJA 248
1. Žmonių agresyvumas 248
2. Išreikštas ir neišreikštas pyktis 251
3. Autodestruktyvus elgesys 254
4. Į save nukreipta agresija – savižudybė 255

V. PAGALBA 261
1. Pagalbos psichologija 261
2. Psichologijos žinios – pagalba įvairiose gyvenimo srityse 262
3. Anoniminė psichologinė pagalba telefonu 263
4. Socialinė parama. Pagalbos sau judėjimai 264
5. Profesionali psichologinė pagalba 266
6. Kur ieškoti psichologinės pagalbos 269

I. PSICHOLOGINĖ SVEIKATA

1. Sveikas žmogus

Kas yra sveikas žmogus? Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) žmogaus sveikatą apibrėžia taip:

Sveikata – tai fizinė, psichinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas.

Taigi būti sveikam reiškia daugiau negu tik nesirgti, nekentėti skausmų, per anksti nemirti. Sveikata reiškia ir optimalias fizines, psichines, socialines galimybes, gerą savijautą. Vadinasi, svarbu ne vien kūnas, bet ir tai, ar esama kokių nors negalavimų arba jų simptomų. Sveikata laikomas harmoningos asmenybės harmoningas gyvenimas.

Toks PSO požiūris labai aiškiai rodo esminę nuostatą, kuri susiformavo pastaraisiais dešimtmečiais apie žmogaus sveikatą. Vis dažniau atsisakoma vadinamojo *medicininio* modelio, pagal kurį svarbu tik žmogaus kūnas, o sveikata suprantama tik kaip simptomų nebuvimas. *Visuminis, holistinis* (angl. *whole* – visuma), arba *biopsichosocialinis, sveikatos modelis* reikalauja atsižvelgti į tai, kad žmogus yra visuma, kad visi žmogaus aspektai – biologinis, psichologinis, socialinis ir dvasinis – yra vienodai svarbūs visaverčiam žmogaus gyvenimui.

Kalbant apie **psichikos sveikatą** taip pat neapsiribojama vien tuo, yra ar nėra psichikos sutrikimo simptomų.

Lyrinis intermezzo

PASKAITA SU HALIUCINACIJOMIS

Labą dieną!
Paskaitos tema
„Šiuolaikinė nervų sistema“.
Tegu būna žinoma visiem,
kad mityba nervams – ne vis vien,
kad rečiau išeinama iš proto,
daug vartojant ungurių ir šprotų.
Ne vis viena nervams, ką geri, –
štai konjako duomenys geri:
kai pakilo kainos, nuo konjako
tik šeši vartotojai apako.
O jei alų su vynu maišai –
Pirmas požymis, kad pamišai.

KAS ČIA TIEK ŠIKŠNOSPARNIŲ PRILEIDO? VISĄ
LAIKĄ ŠMĖSČIOJA PRO VEIDĄ.

Taigi kaip ilsėtis – ne vis tiek.
Palangos iškart atsižadėk,
pavargsti tiktai bei apsiblusini.
Visiškai kas kita, sako, užsieny.
Ir prašau, kol normalus esi,
negadink sau nervų prie taksi.
Nuosavas kad ir „Zaporožietis“
leidžia daug ramiau gamta grožėtis.

Rūpestingai butą pasirink.
Ramų. Erdvų. Žaluma aplink.
Būna – triukšmas, nemiga, košmarai
irgi iš pusiausvyros išvaro.

TEN, PRIE DURŲ, TREJETAS GYVAČIŲ,
MALONĖKITE SUTRYPTI. AČIŪ.

Šiuolaikinė nervų sistema
meilės reiškiniams nesvetima.
Aš patarčiau saugotis teatro.
Gali būt kaip mano draugui Petrui.
Vedė aktorę. Juokai menki.
Pusmetis – ir Vasaros 5.
Ir lėktuvų venki – dar didesnė
nervų įtampa su stiuardesėm:
iš pradžių bijai dangaus niūraus,
o paskui – kad kipšas jos neraus...
Daug kas žmogų nervina ir blaško.

LAUK IŠ SALĖS GRIAUČIUS, KO TEN BRAŠKA?!
TAIP NEAIŠKU VISKAS, LYG PRO GARĄ...

Ką, jau sanitarai? Viso gero!

Vladas Šimkus. *Bitės pabėgėlės.* Vilnius, 1973, p. 34–35.

Psichinės sveikatos apibūdinimas apima tris svarbius aspektus:

1. **Nėra** matomų, ryškių psichikos sutrikimo požymių.
2. Žmogus turi **jėgų rezervą,** kuris leidžia jam įveikti netikėtus stresus ir sunkumus.

3. Esama **pusiausvyros** tarp žmogaus ir jį supančio pasaulio, harmonijos tarp žmogaus ir visuomenės, kurioje jis gyvena.

Vadinamosios holistinės pažiūros į žmogaus sveikatą įsivyravimo ženklas ir rezultatas – naujai susiformavusi ir sparčiai besirutuliojanti psichologijos šaka – **sveikatos psichologija.** Ji tiria sveikatą nulemiančius *psichologinius veiksnius.* Pavyzdžiui:

- Sveikatai palankus elgesys (gerina ją arba stiprina). Kas padeda siekti sveikatos ir geros savijautos?
- Žinios, įsitikinimai, nuostatos apie sveikatą. Kaip jos padeda užkirsti kelią ligoms?
- Gydymo, sveikimo sąlygos. Kaip pačių ligonių ir aplinkinių elgesys gali padėti ar, priešingai, kliudyti pasveikti?
- Ką galima padaryti, kad net turint negalią ar sergant būtų įmanoma gyventi turiningą gyvenimą?

Kas yra sveika asmenybė? Kokia asmenybės raida yra sėkminga? Kas yra psichologiškai sveikas žmogus, brandi asmenybė?

Žinome, kad kiekvienas žmogus – unikali individualybė. Dviejų vienodų asmenybių nėra, tačiau taip pat žinome, kad apie vienus žmones galima sakyti „brandi asmenybė“, „stiprus charakteris“, tuo tarpu kiti – net ir garbaus amžiaus sulaukę – tarsi lieka vaikiški, nepatikimi, nebrandūs.

Kai kalbame apie psichologinę sveikatą, dažniausiai turime galvoje sveiką, normalią, idealią, tinkamai funkcionuojančią, brandžią, pasiekusią aukštą savo galimybių realizavimo arba saviraiškos lygį asmenybę.

Moksliniai tyrimai ir psichologų praktinio darbo patirtis rodo, kad dažniausia visų **socialinių patologijų** (nusikalstamumo, alkoholizmo, savižudybių ir kt.) priežastis – nepakankama asmenybės psichologinė branda. Tiksliau,

Istorija

Kai kurie specialistai Lietuvoje prisimena, kad prieš Antrąjį pasaulinį karą Lietuvoje vietoj termino „psichikos sveikata“ buvo oficialiai vartojami terminai „proto sveikata“, „proto higiena“, „proto ligos“. Ar reikia siekti juos atgaivinti, dar tebediskutuojama.

nepakankamas psichinis atsparumas psichosomatinėms ligoms, depresijai, agresijai, autoagresijai ir kt. Pagrindiniai dalykai, kurių stokojama, – tai geresnis savęs vertinimas, orumas, gebėjimas valdyti emocijas, įveikti įtampą, nerimą, konstruktyviai spręsti konfliktus ir problemas.

Psichologinis atsparumas, saugantis žmogų nuo socialinės patologijos, taip pat yra asmenybės brandumo požymis. Psichologinis atsparumas reiškia, kad, išgyvendamas savo charakterio silpnumus ar susidurdamas su gyvenimo sunkumais, žmogus geba konstruktyviai juos įveikti, nepuola į neviltį, nenuvertina savęs, netampa agresyvus.

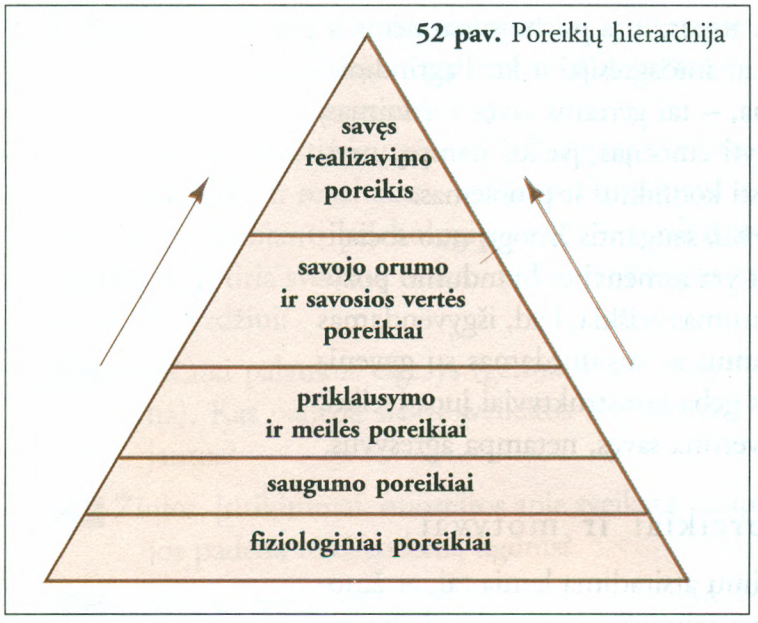
2. Žmogaus poreikiai ir motyvai

Psichologinių sutrikimų atsiradimą lemia tai, ar žmogus įstengė realizuoti savo galimybes ir patenkinti savo esminius poreikius. Kuo geriau tenkinami žmogaus poreikiai, tuo asmenybė sveikesnė. Siekimas patenkinti savo poreikius ir nusako mūsų elgesio motyvaciją.

Motyvacija – tai poreikiai ar troškimai, kurie teikia elgesiui energijos ir kreipia jį į tikslą.

Poreikių hierarchija. Žmogus turi penkis pagrindinius poreikius. Išsamiai juos aprašęs amerikiečių psichologas Abrahamas Maslow nurodo, kad jie yra *žemesniosios* ir *aukštesniosios* kategorijos. Žemiausieji poreikiai būtini, kad žmogus išgyventų, todėl jie yra pagrindiniai ir patys stipriausi. Jei jie bent iš dalies nepatenkinami, negali veikti aukštesnieji poreikiai, taigi poreikiai turi būti tenkinami hierarchine tvarka. Poreikių hierarchija tokia:

1. Patys pirmieji ir elementariausi yra **fiziologiniai** poreikiai: alkis, troškulys, poreikis miegoti, turėti pastogę ir pan. Juos tenkinti būtina, kad būtų palaikoma fizinė organizmo gyvybė.



52 pav. Poreikių hierarchija

– Žinai, kas yra didžiausia laimė pasaulyje? – paklausė Tigriukas. – Pinigai. Šiandien būtum ėmęs ir nupirkęs man du upėtakius. Nieko man nėra skanesnio už upėtakius. Mmmm...

Janošas. *Panama labai graži.* Vilnius, 1989, p. 54.

2. Patenkinus pirmuosius, kyla **saugumo** poreikiai – siekiai, kurie garantuoja saugų, stabilų gyvenimą – be chaoso, būgštavimų ir grėsmių. Saugumo poreikiai kartais leidžia įveikti grėsmingas situacijas ir išvengti baisaus skausmo.

3. **Priklausymo** ir **meilės** poreikiai. Jei patenkinami pirmieji du poreikiai, pasireiškia tik žmogui būdingas poreikis mylėti ir būti mylimam. Žmogui reikia kitų žmonių, jis turi jausti, kad ir kiti yra jam palankūs. Žmonės nori priklausyti didesnei ar mažesnei grupei, trokšta gerų ir nuoširdžių santykių su aplinkiniais, draugais, šeimos nariais.

4. **Savojo orumo** ir **savosios vertės** poreikiai. Žmogui reikia, kad jis turėtų už ką pats save gerbti, kad jaustųsi pripažintas ir gerbiamas kitų.

Nuomonė

A. Maslow hierarchija yra šiek tiek savavališka. Be to, tokia poreikių eilė nėra visuotinai pastovi. Kartais žmonės badauja keldami politinius reikalavimus. Tačiau paprasta mintis, kad kai kurie motyvai, kol jie nepatenkinti, yra stipresni už kitus, yra svarbi motyvacijos sampratai.

David G. Myers. *Psichologija,* Vilnius, 2000, p. 404.

5. **Savęs realizavimo** poreikis. Tai aukščiausioji poreikių forma, jos esmė – įžvelgti ir įgyvendinti potencialias savo galimybes ir gabumus. Tai ugdymosi, išsipildymo, saviraiškos poreikis. Kiekvienas žmogus yra kitoks, todėl kiekvienas kitokiais būdais realizuoja šią tendenciją. „Kuo žmogus gali būti, tuo jis ir privalo būti“, – teigia A. Maslow.

Požiūris, kad žmonių poreikiai yra dviejų lygių, arba **dualistinė motyvacijų teorija,** šiandien pripažįstama beveik visų psichologų. Šias dvi skirtingas motyvų grupes kiekvienas teoretikas vadina kiek skirtingai, bet iš esmės jų pažiūros nesiskiria. A. Maslow, pavyzdžiui, žemesniuosius motyvus vadina **deficito motyvais** (D–motyvai), o aukštesniuosius – **buvimo** (B–motyvai).

Aukštesnieji motyvai – tai rutuliojimosi, augimo motyvai. Jie susiję su žmogaus egzistavimu aukštesniame, ne biologiniame, lygyje. Tai:

- ko nors ieškojimas iš smalsumo;
- ko nors mylėjimas nesavanaudiškai;
- savo potencijų plėtojimas ir realizavimas;
- aukščiausiųjų vertybių, kaip antai gėris, mokslas, tikėjimas, realizavimas.

Ir jei turėčiau pranašystės dovaną ir pažinčiau visas paslaptis ir visą mokslą; jei turėčiau visą tikėjimą, kad galėčiau net kalnus kilnot, tačiau neturėčiau meilės, aš būčiau niekas.

(1 Kor 13,2)

Tai įdomu

Taigi matome, jog psichinė sveikata pagrįsta tam tikro laipsnio įtampa, įtampa tarp to, ką žmogus jau yra nuveikęs, ir to, ką dar turėtų padaryti, arba tarp to, kas esi ir kuo turėtum tapti. Tokia įtampa neatsiejama nuo žmogaus būties ir palaiko jo psichinę pusiausvyrą. Todėl turėtume nedvejodami rasti iššūkį, kurį pasitikdamas žmogus bandytų įgyvendinti būties prasmę. Tik taip mes pažadiname prasmės siekimą, prikeliame iš latentinės būklės. Manau, kad tikras nesusipratimas kalbant apie psichinę higieną sakyti, kad žmogui pirmiausia reikia pusiausvyros, arba, kaip vadinama biologijoje, „homeostazės“, t. y. būsenos be įtampos. Tiesą sakant, reikia ne būsenos be įtampos, bet kovos už prasmingą tikslą, laisvai pasirinktos užduoties. Jam reikia ne žūtbūt atsikratyti įtampos, jam reikia, kad jis būtų paskatintas potencialiai prasmei, kurią turėtų įgyvendinti.

Viktor E. Frankl. *Žmogus ieško prasmės.* Vilnius, 1997, p. 99.

Deficitiniai motyvai išblėsta, kai tik stygius kompensuojamas; rutuliojimosi, augimo motyvai tenkinami tik stiprėja. Deficitiniai motyvai išsaugo organizmą, o augimo motyvai leidžia žmogui funkcionuoti malonesniu, aukštesniu lygiu.

Tik tau

NETURIU VALIOS!

Kaip dažnai tenka dėl to krimstis!

Nieko nepadarau, laikas eina, visi planai griūva, graužia kaltės jausmas, artėja laikas atsiskaityti, o rezultatų nėra... O juk kiti gyvena planingai, viską suspėja, viską laiku padaro, neturi dėl ko taip baisiai jaudintis ir t. t.

Na, dabar pamąstykim logiškai. Pirmiausia šiuose išvedžiojimuose esama dviejų labai klaidingų prielaidų.

Pirmoji – apie **valią.** Valios išnykimas yra labai retas psichikos sutrikimas, taigi kiekvienas sveikas normalus žmogus – vadinasi, ir aš – valios turi pakankamai. Taigi šiuo atveju reikėtų savęs klausti kitų dalykų:

1. Ar man pakanka **motyvacijos?**

Gal iš tiesų aš net gerai nežinau, ko noriu, gal tiesiog plūduriuoju ar plaukiu pasroviui?

Gal ir norėčiau mokytis, bet iš tikrųjų labiau norėčiau didžiausią savo gyvenimo dalį skirti laisvalaikiui; gal ir norėčiau sportuoti, bet iš tikrųjų man labiau patinka visai kas kita, ir t. t.

O gal mano galvoje – visiška sumaištis? Gal aš siekiu tikslų, kurie niekaip nesuderinami?

Pavyzdžiui, norėčiau įgyti įdomią ir rimtą profesiją, bet sistemingai mokytis negaliu, nes šiuo metu man svarbiausia didžiąją laiko dalį leisti su grupe draugų, kuriems rūpi visai kas kita, ir mane labai džiugina, kad netrukus tapsiu jų lyderiu.

O gal aš visiškai nepažįstu savęs? Gal noriu daryti tai, kam neturiu jokių polinkių ir gebėjimų? Gal užuot „realizavęs save", anot Maslow, aš kankinuosi dėl to, kad nerealistiškai įsivaizduoju save?

2. Ar aš pajėgiu **racionaliai planuoti?**

Ar aš apskritai planuoju savo laiką, savo darbus, savo žingsnius siekdamas tikslų? Ar apskritai turiu tikslą? O gal tik gyvenu kaip gyvenasi, padarau kiek pasidaro, veikiu tik tai, kas ką nors pasiūlo, ir pan.

O gal aš planuoju *nerealistiškai?* Gal tiek per tokį laiką padaryti neįmanoma? Gal aš esu per daug griežtas ir negailestingas sau? Juk žmogus – ne užprogramuotas robotas, jis gali ir suklysti, ir patinginiauti, ir suklupti, kad kitą dieną vėl pasiryžtų ir stengtųsi gyventi gražiau. Saviaukla ir savo asmenybės tobulinimo darbas turi trukti visą gyvenimą.

Antroji klaidinga prielaida: **Aš ir – kiti!!!** Kaip visi žmonės... Kodėl kitiems viskas sekasi?.. Klysta tie, kurie mano, kad pasaulis susideda iš dviejų pusių: vienoje – aš (problemų maišas!), kitoje – kiti (laimingieji!). Netiesa. Pasaulį sudaro individai, kiekvienas iš jų turi ir savo džiaugsmų, ir savo vargų, kaip ir aš.

3. Brandi asmenybė

Psichologijoje dažnai „sveika asmenybė“ suprantama kaip „brandi asmenybė“.

Kurį laiką psichologinės asmenybės teorijos daugiau domėjosi asmenybės sutrikimais, silpnosiomis jos pusėmis. Tačiau maždaug nuo dvidešimtojo amžiaus vidurio buvo pradėta tirti, kas yra psichologiškai sveikas, brandus, stiprus žmogus.

Kokiomis savybėmis pasižymi išmintingiausieji, kūrybingiausieji, sulaukusieji didžiausios sėkmės? Kas teikia jiems stiprybės?

BRANDI ASMENYBĖ

Pagalvokite, ar jūs pažįstate tokį žmogų, kurį galėtumėte apibūdinti kaip brandžią, sveiką asmenybę. Koks tai žmogus? Ką veikia? Kaip elgiasi su kitais? Kodėl jis jums patrauklus? Atsakę į visus šiuos klausimus pamėginkite nurodyti bent penkis svarbiausius jo bruožus.

Įvairiose psichologinėse teorijose apie asmenybės brandą kalbama kiek skirtingais aspektais, bet galime pamėginti išsiaiškinti, kas minima dažniausiai. Kaip manote, su kokiomis asmenybės savybėmis siejama brandumo samprata?

Asmenybės tyrimo instituto Berklio universitete Kalifornijoje profesorius Frankas Barronas su savo bendradarbiais atliko tyrimą, kuriuo mėgino išsiaiškinti, kokia yra subrendusi asmenybė, kokiais bruožais pasižymi žmonės, kuriuos galima pavadinti brandžiais. Pirmajame šio tyrimo etape iš viso universiteto surinkti profesoriai buvo paprašyti atrinkti tuos savo studentus doktorantus, kuriuos galima pavadinti psichiškai sveikomis ir brandžiomis asmenybėmis.

Paskui visi šie studentai buvo pakviesti į institutą dalyvauti dviejų dienų tyrime. Abi šias dienas jie buvo įvairiai tikrinami: per apklausas, pokalbius, diskusijas, testais. Visą tą laiką juos stebėjo psichologai ekspertai ir savo stebėjimų rezultatus žymėjo specialiose skalėse.

Galiausiai pagal gautus rezultatus visi ištirti studentai buvo suskirstyti į dvi grupes: subrendusių ir ne visai subrendusių. Psichologiškai labiau subrendę asmenys nuo nesubrendusių skyrėsi keturiomis požymių grupėmis. Pasirodė, kad jie:

- **gerai organizuoja savo darbą.** Jie stabilesni, atsparesni stresui. Visa tai padeda geriau siekti užsibrėžtų tikslų;
- **teisingiau vertina aplinką ir save.** Jie geriau pažįsta save, realiau vertina savo galimybes ir skeptiškiau žiūri į neįprastus dalykus (pavyzdžiui, į tariamus stebuklus);
- **pasižymi tvirtu charakteriu ir vidiniu integralumu.** Jie rimtesni, atsakingesni, tolerantiškesni. Jų įsitikinimai tvirti, logiškai pagrįsti;
- **pasižymi geresne adaptacija.** Jie neįtarūs, mažiau egoistiški, naudoja mažiau psichologinių gynybos mechanizmų.

Iš tiesų tyrimai šia linkme tęsiami. Beveik visos asmenybės teorijos siekia nustatyti asmenybės brandumo kriterijus, nors vieningos nuomonės psichologijoje apie juos dar nėra.

Nuomonė

Pateiktoji brandžios asmenybės charakteristika, paremta empiriniais tyrimais, yra pati išsamiausia bei konkrečiausia, ir ją verta plėtoti tęsiant tyrinėjimus šia linkme. Tačiau tiesa ir tai, kad ši charakteristika gimė tiriant išskirtinio universiteto studentus, be to, tyrimuose dalyvavo grupė įžymių mokslo bei meno žmonių. Jie išsiskyrė iš savo aplinkos inteligencija, gabumais ir buvo ryškios asmenybės.

Zenomena Płużek. *Pastoracinė psichologija.* Vilnius, 1996, p. 13.

Kalbant apie brandžią asmenybę dažniausiai pabrėžiamas jos *vientisumas, gebėjimas tiksliai suvokti pasaulį ir save, tvarkyti savo aplinką, būti atsakingam.* Taip pat dažnai minima:

- **gebėjimas keistis, lankstumas.** Brandus žmogus griežtai nesilaiko savo nusistatymų, jis geba atsižvelgti į situacijos ypatumus, gali pervertinti savo požiūrį;
- **gebėjimas sugyventi su įvairiais žmonėmis.** Brandus žmogus tolerantiškas ir gali būti pakantus įvairioms žmonių nuomonėms, elgsenoms, jis nėra priešiškas ir atšiaurus;
- **rimtas gyvenimo tikslas.** Brandus žmogus didesnį pasitenkinimą jaučia duodamas, o ne imdamas. Jis stengiasi turėti didelių gyvenimo uždavinių ar net misiją, kuriai skiria daug jėgų, energijos ir kuri prisideda prie bendro gėrio pasaulyje;
- **humoro jausmas;**
- **gili gyvenimo filosofija ir tvirti įsitikinimai.**

4. Gyvenimo prasmė

Ne visada deramai prisimename prasmingumo svarbą žmogaus gyvenime. Juk iš tiesų nė vienas nenorime dirbti beprasmio darbo, vykdyti beprasmių užduočių. Imdamiesi net ir paprastų veiksmų, norime, kad jie būtų prasmingi, kad padėtų siekti kokio nors tikslo. Mokykloje neretai piktinamės, kad kai kurie dalykai, užduotys arba reikalavimai mums atrodo beprasmiai. Kartais taip atrodo tik todėl, kad žvelgiame paviršutiniškai, nors nujaučiame, jog tai nėra taip jau beprasmiška, tik nenorime to pripažinti.

Liudijimas

Kraupiai aidi šaižus švilpukas, lyg garvežys, įasmenindamas didžiulėn bėdon atgabentą žmonių masę, išklyktų jos nuojautą pagalbos šauksmu. Tuo tarpu traukinys, dabar jau akivaizdu, ima manevruoti prieš didėlesnę stotį. Staiga šūksnis iš vagone baimingai lūkuriuojančio būrio: „Antai lentelė – Aušvicas!“ Turbūt kiekvienas šią akimirką junta, kaip stingsta širdis. Aušvicas buvo sąvoka, apimanti neaiškius ir dėl to juo baisesnius dujų kamerų, krematoriumo krosnių, masinių žudynių vaizdinius! Traukinys juda toliau, lėtai, tarsi dvejodamas, tarsi atjausdamas savo nelaimingąjį krovinį, tarsi norėdamas pamažu atskleisti tą faktą: „Aušvicas!“

Viktor E. Frankl. *Žmogus ieško prasmės.* Vilnius, 1997, p. 15.

Šių eilučių autorius – Viktoras Emanuelis Franklis, Vienoje gyvenęs ir dirbęs psichiatras. Kaip žydas, per Antrąjį pasaulinį karą jis buvo išvežtas į koncentracijos stovyklą.

Ten jis išbuvo iki 1945 metų. Išėjęs į laisvę Franklis parašė studiją *...vis vien sakyti gyvenimui TAIP. Psichologas išgyvena koncentracijos stovyklą.* Tai mėginimas atsakyti į klausimą, **ar yra prasmė,** ir naujos teorijos pagrindas. Koncentracijos stovyklos baisumus geriau ištvėrė tie, kurie net ir tokiomis nežmoniškomis sąlygomis stengdavosi neprarasti vilties ir įprasminti kiekvieną būties akimirką padėdami nelaimės draugams, pasiryždami ištverti ir vėl susitikti su savo artimaisiais, prisiekdami papasakoti pasauliui apie nacių nusikaltimus, vildamiesi užbaigti labai svarbius pradėtus darbus ir pan.

V. E. Franklio asmenybės teorijoje svarbiausiu žmogaus poreikiu laikomas **siekimas rasti gyvenimo prasmę.** Prasmės ieškojimas yra svarbiausia motyvacija žmogaus gyvenime.

Negalima pamiršti, kad kalbėdami apie žmogų visuomet turime atsiminti visas tris jo dimensijas – fizinę, psichinę ir dvasinę. Žmogus pirmiausia yra dvasinė būtybė. Svarbiausia, kad jis siektų būti atsakingas už savo gyvenimą, kad netaptų savo potraukių vergu.

Būk savo norų ponas ir savo sąžinės vergas.

Viktoras E. Franklis

Padaryti gyvenimą prasmingą galime skirtingais būdais:

1. **Veikla** – kurdami arba dirbdami jaučiame gyvenimo prasmingumą.
2. **Išgyvenimais** – patirdami gerumą, tiesą, grožį, gamtą, kultūrą, kito žmogaus unikalumą, meilę jam.
3. **Kančia** – priimdami nuostatą, kad kančia yra neišvengiama. Niekada neturime pamiršti, kad gyvenimo prasmę galime rasti net tada, kai situacija beviltiška, suvokdami, kad likimo neįmanoma pakeisti.

Kalbėdamas apie galimybę įprasminti kančią, V. E. Franklis pasakoja tokį pavyzdį iš savo praktikos:

...sykį dėl sunkios depresijos su manimi konsultavosi pagyvenęs provincijos gydytojas. Jis negalėjo susitaikyti su žmonos, kuri buvo mirusi prieš dvejus metus, netektimi, nes mylėjo ją labiau už viską. Na, kaip aš jam būčiau galėjęs padėti? Ką turėjau pasakyti? Taigi, užuot ėmęs ką nors aiškinti, aš jam uždaviau klausimą: „Daktare, kas būtų atsitikę, jei būtumėt miręs pirmas, o jūsų žmona būtų jus pergyvenusi?“ – „O, tai jai būtų buvę siaubinga, – tarė jis. – Kaip ji būtų kentėjusi!“ Aš atsakiau: „Matote, daktare, ji išvengė kančios, ir tai jūs ją nuo to apsaugojot – žinoma, tokia kaina, kad pats dabar turite gyventi ir gedėti jos“. Daugiau netaręs nė žodžio jis paspaudė man ranką ir tyliai išėjo iš kabineto. Kartais kančia atlėgsta tą akimirką, kai jai randama prasmė, pavyzdžiui, pasiaukojimas.

Viktor E. Frankl. *Žmogus ieško prasmės.* Vilnius, 1997, p. 105.

V. Franklis visuose savo darbuose teigia, kad prasmingesnį gyvenimą gyvena ne tie žmonės, kurie nuolat klausia: „O ko aš dar noriu iš gyvenimo?“, o tie, kuriems pirmiausia rūpi klausimas: „Ko gyvenimas dar laukia iš manęs?“

– Kaip mums gera, – sakydavo Tigriukas, – turime visa, ko tik širdis trokšta. Ir nieko nesibijome. Mes gi tikri stipruoliai. Tiesa, Meški?

– Taip, – pritardavo jam Meškiukas. – Aš stiprus kaip meška, o tu stiprus kaip tigras. Ko daugiau norėti?

Janošas.
Panama labai graži.
V., 1989, p. 6.

APIE KANČIĄ

Sunku kalbėti apie buvusias spygliuotas užtvaras. Žmogus vis lieki jautrus tam, kas išgyventa. Dar sunkiau kalbėti apie žmones, kurie už jų buvo. O ten buvo **žmonės.** Žmonės **žvėrių** rankose. Žvėris norėjo juos palaužti ir sunaikinti, bet jų dvasia nesidavė priveikiama.

Žmonės keitėsi ir už spygliuotų vielų; kitaip keitėsi, negu žmogus-žvėris norėjo. Nekaltus ir kankinamus keitė **kančia,** kaip ji keičia kiekvieną žmogų arba sulaužo. Palūžo nemaža ir ten, bet daugumas atsilaikė – pajėgė atsispirti juos gniuždžiusiam žvėriškumui. Visiems liko įspaustas įsitikinimas, kad senoji vidurio, patogumų, seksualumo, gal geraširdiško naivumo dvasia – pamažu gniūžta savo naivume. Liko ir pasibaisėjimas nežmoniškaja dvasia.

Stasys Yla. *Žmonės ir žvėrys Dievų miške: kaceto pergyvenimai.* Kaunas, 1991, p. 6.

Pirmasis kelias – tai kelias į hedonizmą, vien tik malonumų ieškojimą. Jis tik iš pirmo žvilgsnio atrodo patrauklus. O iš tiesų rūpintis tik tuo, ko aš dar norėčiau, kas dar būtų smagu, yra nesaugu jau vien todėl, kad malonumais labai greitai pasisotinama ir persisotinama. Tada pradeda imti nuobodulys, apatija, o smagiai nuotaikai palaikyti reikia vis naujų ir vis aštresnių dirgiklių. Griebiamasi alkoholio, narkotikų, rizikingų avantiūrų. Be to, ši gyvenimo filosofija pražūtinga dar ir todėl, kad negarantuoja nuoširdžių ryšių su kitais žmonėmis. Pagal hedonistinį požiūrį, kiti žmonės yra tik objektai, priemonė malonumams patirti. Kai jie savo funkciją atlieka, irgi pasidaro nuobodūs, nebereikalingi, tuomet ieškoma naujų potyrių. Taip gyvenantis žmogus greitai ir pats pasijunta niekam nebereikalingas, nelaimingas, bet kaltas pirmiausia būna jis pats, nes iš tikrųjų nieko nemyli.

Antrasis kelias veda į prasmingesnį gyvenimą, į nuoširdesnių ryšių užmezgimą, į brandžius santykius, kurie remiasi atsakomybe, įsipareigojimu kitam. Toks žmogus irgi gali patirti įvairių gyvenimo sunkumų, bet jis ne taip greitai pajus neviltį ir vienišumą, nes jaučiasi reikalingas, atsakingas, įsipareigojęs savo artimiesiems, savo mylimiesiems, savo Dievui.

II. STRESAS. STRESO ĮVEIKA

Artėja egzaminas. Kontrolinis. Svarbus susitikimas. Tuoj kvies atsakinėti. Ką jaučiame? Nerimą, baimę, susijaudinimą. Bet išgyvename ne tik šias emocijas. Pastebime, kad kažkas vyksta ir mūsų kūne. Dažniau plaka širdis, gniaužia kvapą, kirba skrandžio plote. Kai nervinamės, kiekvienas reaguojame šiek tiek kitaip. Vieni nenori valgyti, kiti, priešingai, neužd aro šaldytuvo. Vieni turi nuolat lakstyti į tualetą, kiti – priešingai. Nuo ilgos įtampos ar smarkaus konflikto pradeda skaudėti galvą. Kai kuriuos žmones nuo ilgai trunkančio streso gali išberti, kai kuriems atsiveria opos. Taigi į sunkią situaciją reaguoja visa mūsų esybė – ir kūnas, ir psichika.

1. Streso reakcija

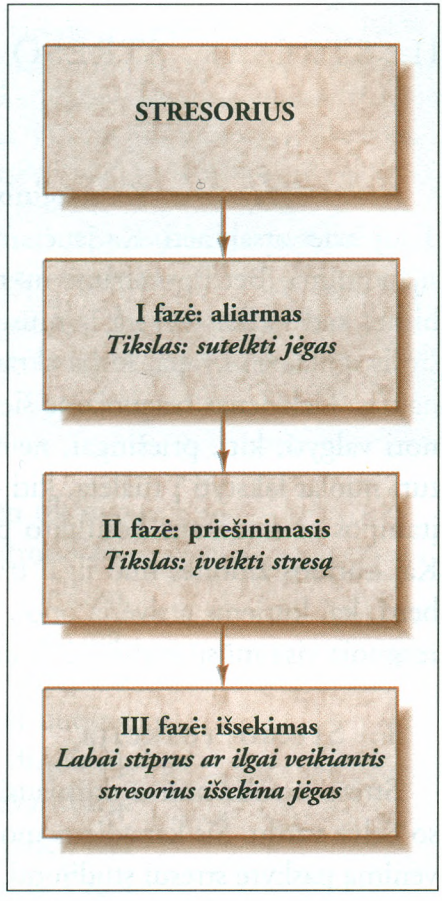
Streso sąvoka mums dažniausiai asocijuojasi su Hanso Selye vardu. Šis kanadietis mokslininkas visą savo gyvenimą paskyrė stresui studijuoti. Jo dėka streso samprata tapo labai svarbi ir psichologijai, ir medicinai. Dabar stresas jau yra virtęs kasdienės kalbos žodžiu. Juo mes apibūdiname staiga kilusią grėsmę arba savo reakciją į ją.

Stresas – tai tam tikrų įvykių, kuriuos mes laikome grėsmingais, sunkiais, vadinamų stresoriais, suvokimas ir reagavimas į juos.

Susidomėjimą stresu Hansui Selye sukėlė fiziologo Walterio Cannono darbai. Dvidešimtojo amžiaus trečiajame dešimtmetyje W. Cannonas aprašė labai svarbų psichofiziologinį mechanizmą. Į *stresorių,* pavyzdžiui, didelį šaltį, karštį, stiprias emocijas sukeliantį įvykį, reaguoja

visas organizmas. Į stresą reaguoja ir psichika, ir kūnas. Išgyvenama įtampa, padažnėja kvėpavimas, širdies plakimas, suintensyvėja kraujotaka. Taip visas organizmas parengiamas „kovoti arba pabėgti“. W. Cannonas tai vadino puikiai prisitaikančia sistema.

H. Selye toliau tyrė, kaip gyvūnai reaguoja į įvairius stresorius – operaciją, elektros šoką, įvairių hormonų įšvirkštimą. Visos reakcijos buvo panašios. Net sunku patikėti, rašė H. Selye, kad ir karštis, ir šaltis, ir liūdesys, ir džiaugsmas sukelia vienodus biocheminius pokyčius organizme. Visiems bendra tai, kad kiekvienas stresorius reikalauja persitvarkyti ir prisitaikyti visą organizmą. Tą prisitaikančią reakciją H. Selye pavadino **bendruoju prisitaikymo sindromu.** Jis turi tris fazes.



53 pav. Hanso Selye bendrasis prisitaikymo sindromas

Aliarmas. Patyrus stiprų fizinį ar emocinį poveikį vyksta viso organizmo mobilizacija. Smarkiau ima plakti širdis, suaktyvėja kraujotaka, pasirengiame priešintis.

Priešinimasis. Organizmas suaktyvėjęs – jaučiame įtampą, padidėja budrumas, sustiprėja kvėpavimas. Pakyla kraujospūdis ir temperatūra. Tai veiklos fazė.

Išsekimas. Padidėjusio aktyvumo būsena negali trukti ilgai, nes ji reikalauja iš mūsų daug jėgų. Išsekimo fazė yra ta kaina, kurią mokame už streso reakciją. Ilgai trunkanti stresinė būsena išsekina organizmą.

Apskritai stresorių poveikis mums gali būti ir teigiamas, ir grėsmingas, neigiamas.

Nusikopijavę šią užduotį, įvertinkite savo gyvenimo stresiškumą (pagal D. G. Myersą).

SUVOKTO STRESO SKALĖ

Ar daug stresų Jūsų gyvenime? Tyrinėtojai Sheldon Cohen ir Gail Williamson (1988), padedant visuomenės apklausų vedėjui Louisui Harrisui, suaugusiems amerikiečiams pateikė šiuos klausimus.

Ar praėjusį mėnesį dažnai jautėte, kad:

a) Negalite kontroliuoti svarbių savo gyvenimo įvykių?
0. Nė karto
1. Labai retai
2. Kartais
3. Gana dažnai
4. Labai dažnai

b) Pasitikite savo gebėjimu spręsti asmenines problemas?
0. Labai dažnai
1. Gana dažnai
2. Kartais
3. Labai retai
4. Nė karto

c) Reikalai klostėsi taip, kaip Jūs norėjote?
0. Labai dažnai
1. Gana dažnai
2. Kartais
3. Labai retai
4. Nė karto

d) Jus užgriuvo sunkumai, kurių Jūs nepajėgiate įveikti?
0. Nė karto
1. Labai retai
2. Kartais
3. Gana dažnai
4. Labai dažnai

Jūsų įvertis (gautas sudėjus nurodytus taškus) yra apytikslis, bet greitai apskaičiuojamas patirto streso rodmuo. Išanalizavę nacionalinės apklausos rezultatus, Cohen ir Williamson nustatė, kad vidutinis moterų įvertis buvo 4,7, o vyrų – 4,2 taško. Žmonės, kurių streso įvertis buvo mažesnis, buvo linkę šiek tiek geriau atsiliepti apie savo sveikatą ir laikėsi įpročių, padedančių išsaugoti gerą sveikatą (sportavo, nerūkė ir kt.).

David G. Myers. *Psichologija.* Vilnius, 2000, p. 591.

2. Stresas – tai gerai!

Jėgų mobilizacija, kurią sukelia streso reakcija, yra būtina apsauga nuo gresiančių išorės pavojų. Kiekviena gyva būtybė į išorės grėsmę reaguoja sustingdama, bėgdama arba kovodama. Taigi streso reakcija padidina mūsų budrumą ir saugo nuo pavojų.

Mūsų veiklai, ypač kūrybinei, taip pat reikalinga tam tikra mobilizacija. Daug tyrimų rodo, kad rimtoms užduotims atlikti reikalingas tam tikras streso lygis. Geresnių mokymosi rezultatų pasiekia ne tie moksleiviai, kurie yra patys ramiausi, o tie, kurie jaučia tam tikrą vidutinio stiprumo įtampą. Kartais tokia įtampa vadinama *optimaliu streso lygiu.* Per didelis stresas jau trukdo efektyviai veikti, mąstyti, priimti sprendimus. Bet per didelis atsipalaidavimas taip pat blogina pasiekimus.

Stresoriaus poveikis gali būti teigiamas ir tada, kai jis mus aktyvina ir skatina įveikti sunkumus. Patirdami stresą, sukaupiame jėgų pasipriešinti kliūtims, trukdančioms mums siekti savo tikslų, našiai dirbti.

Tačiau reikia atsiminti, kad streso reakcija išsekina organizmą, silpnina imuninę sistemą, dėl to gali tapti grėsminga sveikatai.

Jeigu viskas vyktų taip, kaip noriu, kaip planuoju, niekados nepatirčiau nieko nauja. Mano gyvenimas būtų begalinis suplėkusių pasisekimų kartojimas. Darydamas klaidą, aš patiriu kažką netikėta.

H. Pratheris

3. Žlugdantis stresas

Ypač pavojingas mūsų psichologinei ir fizinei sveikatai stresas tampa tada, kai jis:

- **labai stiprus;** dideli sukrėtimai gali smarkiai ir ilgam pabloginti žmogaus sveikatą;
- **užsitęsęs;** nuolat patiriamas stresas gali sukelti įvairių organizmo pokyčių. Gali atsirasti ligų, kurios vadinamos psichofiziologinėmis, tai yra atsiranda organizmo sutrikimų, kuriuos sukelia ilgalaikis stresas. Nuolatinis nerimas, pagie-

...daugumai žmonių vienodai nepatinka abu dalykai – ir kai nėra streso, ir kai jo per daug. Todėl kiekvienas, kad ir kokią veiklą pasirinktų, turi gerai pažinti save ir rasti tokį streso lygį, kuris jam suteiktų didžiausią „komfortą“. Kas nesugebės to padaryti, kentės arba dėl neigiamo streso, neradęs sau tinkamo užsiėmimo, arba dėl nuolatinio pervargimo.

H. Selye

ža, pyktis veikia kraujospūdį, skatina rūgščių išsiskyrimą skrandyje, todėl gali atsiverti opa, sutrikti širdies ir kraujagyslių veikla, susergama tam tikromis astmos formomis, ima kamuoti išbėrimai ir kt. ligos;

- **kai stresoriai kaupiasi.** Jie gali būti ir nestiprūs, bet nuolat veikdami išsekina ir fiziškai, ir psichiškai, ir emociškai. Kasdieniai pykčiai, nuolatiniai mokykloje patiriami sunkumai, nemiga, neišsprendžiami konfliktai ilgainiui gali labai mus išvarginti;
- **kai įvykiai suvokiami kaip neigiami ir nekontroliuojami;** nuolat kylančios grėsmės, bejėgiškumo jausmas gali labai mus žlugdyti.

Labai svarbu rasti būdų sumažinti stresą sukeliančių įvykių neigiamą poveikį.

4. Streso įveika

Stresas kiekvieną iš mūsų veikia nevienodai. Esame skirtingi: vieni jautresni, greičiau patiriantys stresą, kiti – ramesni. Savo prigimties beveik negalime pakeisti. Be to, skiriasi ir mūsų aplinka, kurioje gyvename, ir mus supantys žmonės. Streso stiprumas priklauso ir nuo mūsų būdo, ir nuo aplinkos.

Bet kiekvienas galime daug ką padaryti stengdamiesi įveikti stresą.

Kad kuo mažiau kiltų stresų, turime stengtis išmintingai tvarkyti savo gyvenimą ir paisyti saiko. Svarbu ne tik mokėti dirbti, bet ir ilsėtis, ne tik pramogauti, bet ir atlikti savo pareigas. Turime stengtis *ugdyti savo įpročius,* kad kuo mažiau patirtume beprasmiškų, nereikalingų stresų. Jei kiekvieną rytą išlekiame į pamokas apimti streso, sudirgę, vėluodami, nes reikėjo susirinkti knygas,

surasti draugui pažadėtą sąsiuvinį ir pan., patys esam dėl to kalti, nes puikiausiai tai galėjome padaryti iš vakaro. Turime mokytis būti tvarkingi. Jau kalbėjome, kad savęs tobulinimo darbas trunka visą gyvenimą.

Mūsų *požiūris* į situaciją, į tai, kaip ją *vertinsime,* nulems, kokio stiprumo stresą patirsime.

VERTINIMAI IR STRESAS

Įsivaizduokite, kad susitarėte susitikti su drauge arba draugu. Ji/jis neatėjo.

Kodėl?

Atidžiai perskaitykite kiekvieną iš nurodytų priežasčių ir pasistenkite įsivaizduoti, kokie jausmai kyla.

1. *Ji/jis melagė/-is, apgavikė/-as.*
2. *Tikriausiai tėvai vėl papraše skubiai važiuoti pas močiutę.*
3. *Mieste dideli kamščiai, neįmanoma privažiuoti.*
4. *Aš jai/jam visai nerūpiu.*
5. *Su manim niekas nenori draugauti.*

Ar pajutote, kad kiekviena iš šių prielaidų kelia labai skirtingus jausmus?

Taigi galime stengtis kontroliuoti ir savo mintis. Jei pratinsimės iškart nepulti galvoti apie patį blogiausią variantą, ilgainiui tapsime atsparesni stresui.

Kontrolės jausmas taip pat mažina streso poveikį. Jei nevengiame atsakomybės, jeigu gebame priimti sprendimus, jei stengiamės patys tvarkyti savo reikalus, mažiau jaučiamės valdomi ir tvarkomi kitų, o tai reiškia, kad tampame tvirtesni.

Apskritai svarbu, kad mūsų gyvenimas būtų *įdomus* ir *turiningas.* Tyrimai rodo, kad labiau užsiangažavę žmonės lengviau išgyvena stresą.

Įveikti stresą labiausiai padeda tai, kas leidžia *atsipalaiduoti*. Puiki priemonė – bet koks *fizinis aktyvumas*. Sportuoti, šokti, keliauti, dirbti sode ar darže, važinėti dviračiu, padėti namiškiams nudirbti buities darbus. Neabejojame, kad jums užteks fantazijos šį sąrašą gerokai pailginti.

Galima išmokti įvairių *atsipalaidavimo metodų* – relaksacijos, meditacijos, specialių kvėpavimo pratimų.

Žmonės, su kuriais gyvename ir bendraujame, taip pat labai daug gali mums padėti. Mums svarbu jausti jų solidarumą ir paramą. Artimai bendraujant galima pasidalyti savo rūpesčiais ir skausmu.

Puikiai veikia *juokas*. Humoro jausmas yra labai didelė vertybė. Jei mokame juokauti ir suprantame kitų juokus, jei gebame būti autoironiški ir su humoru žvelgti į save iš šalies, tai gali padėti atsipalaiduoti ir išgelbėti mus nuo daugybės stresų ir konfliktų.

Pastangos įveikti stresą mus grūdina. Jei nevengiame sunkumų ir stengiamės juos nugalėti, ilgainiui tampame labiau pasitikintys, tvirtesni ir atsparesni galimam stresui.

Draugystė kažkaip palengvina didžiausius gyvenimo stresus. Žmonės, palaikantys artimus ryšius su draugais, šeima, religinės bendruomenės nariais, darbo ar kitomis paramos grupėmis, rečiau miršta pirma laiko lyginant su žmonėmis, kurie mažai bendrauja.

D. G. Myersas

Tikrasis humoras yra džiaugsmas – jis neslegia, nesišaipo ir nesityčioja. Jis verčia žmones jaustis puikiai, jų neatskiria, neišskiria ir neatstumia. Tikrasis humoras leidžia suprasti, kad juokaudami mes visi pajuntame, jog esame kartu.

H. Pratheris

III. PSICHOLOGINĖS KRIZĖS IR TRAUMOS

Kas yra psichologinė krizė? Kiekvieno žmogaus gyvenime netrūksta įvairių sunkumų ir išmėginimų. Spaudžia mokslai, nesame patenkinti savo pažymiais, tėvai ir mokytojai vis ragina pasispausti, nes „reikia rimtai ruoštis gyvenimui“. Be to, neretai kelia problemų santykiai su bendraamžiais, su drauge ar draugu, kyla konfliktų su tėvais. Kas galėtų išvardyti viską, kuo gyvenimas vis siekia mus „išbandyti“? Tačiau kiekvienas esame gana atsparūs, turime savo išmėgintų būdų, kurie mums padeda įveikti sunkumus.

KAIP ĮVEIKIAME SUNKUMUS?

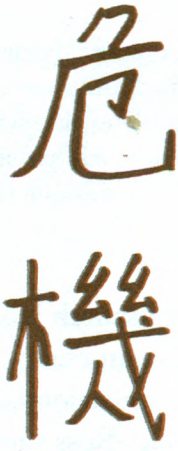
Pagalvokite, kaip elgiatės tuomet, kai jums būna sunku. Kas padeda išgyventi? Išvardykite nors penkis dalykus, kurie jums padeda įveikti sunkias gyvenimo situacijas. Aptarkite tai klasėje (arba mažesnėse grupelėse). Palyginkite, kokius būdus sunkumams įveikti renkasi skirtingi žmonės. Ką iš draugų patyrimo galėtumėte panaudoti ir jūs?

Kartais iškyla tokių sunkumų, kuriems įveikti įprastų būdų nebeužtenka. Atsiduriame tarsi kryžkelėje – nebegalime gyventi, kaip gyvenome iki šiol, nebegalime susidoroti su sunkumais taip, kaip iki šiolei. Įprasti sunkumų įveikimo būdai nebedaro jokio poveikio, jie nebetinka naujoje, neįprastoje situacijoje. Kitaip tariant, gyvenimas meta mums iššūkį. Kai atsitinka kas nors labai svarbaus – nutrūksta artima draugystė, žlunga ilgą laiką puoselėti planai, miršta brangus artimas žmogus, – jauti, kad imi prarasti gyvenimo prasmės pojūtį.

Psichologinė krizė – tai sveiko žmogaus reakcija į sunkią nelauktai susiklosčiusią situaciją, kurioje nebepakanka įprastų būdų sunkumus įveikti, kai reikia didelių asmenybės pokyčių ir naujų būdų prisitaikyti prie sunkumų.

1. Krizė – ir pavojus, ir šansas

Kinų kalboje žodį „krizė“ žymi hieroglifas, kurį sudaro du ženklai. Vienas iš jų reiškia „pavojų“, kitas – „šansą“ (žr. **54 pav.**).



54 pav. Kinų hieroglifas, žymintis žodį „krizė“

Kokį šansą siūlo krizė? Tas šansas – tai asmenybės augimo ir gilėjimo galimybė. Krizė sukrečia nusistovėjusį tapatumo jausmą ir verčia įdėmiau pažvelgti į save, rasti naujų būdų sunkumams įveikti. Galima tarsi iš naujo suvokti, išgyventi save ir taip pakilti į kitą savo asmeninės raidos pakopą. Įveikęs sunkumus žmogus bus stipresnis ir atsparesnis. Liaudies išmintis tokį žmogų apibūdina ir kaip vertingesnį: „Už vieną muštą dešimt nemuštų duoda“.

Kodėl kartais nepavyksta to šanso išnaudoti? Ogi todėl, kad krizės metu vykstantys procesai žmogui kelia labai didelį nerimą, kuris trukdo pasireikšti pozityviesiems krizės aspektams. Kartais nerimas gali būti toks stiprus, kad žmogus nebepajėgia jo įveikti. Jei jis nesulaukia pagalbos arba pats nesugeba jos rasti, gali kilti daug įvairių sveikatos ir elgesio sutrikimų.

Nuomonė

Ar žinai, kokią klaidą mes visuomet darom? Mums atrodo, kad gyvenimas nebepasikeis, kad vieną kartą pajudėjus bėgiais reikės jais važiuoti iki galo. Tačiau likimas turi nepalyginti daugiau vaizduotės negu mes. Būtent tada, kai jau manai priėjęs liepto galą, kai tavo neviltis pasiekia viršūnę, staiga, tarsi ūžtelėjus vėjo gūsiui, viskas pasikeičia, apvirsta aukštyn kojom, ir tu imi gyventi naują gyvenimą.

S. Tamaro

2. Krizės procesas

Psichologinės krizės terminą į psichologiją ir psichiatriją įvedė Erichas Lindemanas ir Gerardas Caplanas.

Istorija

Amerikietis vokiečių kilmės gydytojas Erichas Lindemanas atidžiai išnagrinėjo žmonių, patyrusių sunkius sukrėtimus ir netektis, psichologines reakcijas. 1943 metais viename Bostono naktinio klubo kino teatre kilo didelis gaisras, žuvo daug žmonių. Dirbdamas su žuvusiųjų artimaisiais ir su išlikusiais gyvais šio tragiško įvykio dalyviais, taip pat ir su kitais staiga artimųjų netekusiais žmonėmis, E. Lindemanas pastebėjo, kad kai kurių žmonių „liūdesys ir sielvartas“ buvo labai gilūs, bet jų reakcijas dar buvo galima laikyti normaliomis. Tuo tarpu kiti pasikeisdavo tiesiog liguistai – kai kurie tapdavo perdėtai smulkmeniški, kiti imdavosi daugybės naujų darbų, tarsi nieko nebūtų įvykę, buvo linkę „persidirbti“, užsiimdavo neproduktyvia veikla, treti tapdavo itin irzlūs ir pikti. Būta atvejų, kai visiškai pasikeitė nukentėjusiųjų santykiai su artimaisiais ir pažįstamais žmonėmis.

Elisabeth Kübler-Ross darbai. Šiandien visiems, studijuojantiesiems žmonių išgyvenimus sunkiomis gyvenimo situacijomis, labai gerai žinomas daktarės Elisabeth Kübler-Ross vardas. Praėjusio amžiaus šeštajame dešimtmetyje ji pradėjo tirti, kaip ligoniai reaguoja sužinoję, kad serga sunkia nepagydoma liga. Studentų paklausta, kas medicinoje apie tai žinoma, ji atsakė, kad nieko – medicinos knygose apie tai nebuvo rašoma, niekas to netyrinėjo. Gydytojai ir kiti ligoninės darbuotojai buvo vieningai nusistatę, kad medikų pareiga – kiek įmanoma stengtis „išlaikyti viltį“, tai yra nuslėpti nuo pacientų tikrąją diagnozę jų pačių labui. Visi buvo įsitikinę, kad tiesa pacientus tiesiog sugniuždys.

Kai daktarė E. Kübler-Ross nusprendė, kad vienintelis kelias sužinoti, ką tokie ligoniai galvoja ir jaučia, – paklausti jų pačių, ji susidūrė su didžiuliu gydytojų pasipriešinimu. Jie piktinosi tokiu sumanymu, saugojo nuo jos savo ligonius, nes buvo įsitikinę, kad šitaip bus pakenkta jų sveikatai.

Tačiau duomenys, kuriuos gavo tyrėjai, pasirodė labai įdomūs. Pacientai dažniausiai visai nebijojo kalbėti apie savo būseną ir jausmus. Priešingai, dauguma iš jų kaip tik šito norėjo. Pasirodė, kad jų reakcijos sužinojus apie nelaimę – sunkią ligą – labai panašios į tas reakcijas, kurias aprašė E. Lindemanas, tirdamas įvairius sukrėtimus patyrusius žmones.

Visi šie tyrimai parodė, kad psichologinė krizė yra procesas. Jame galima išskirti kelias stadijas.

1 stadija. Šokas. Visi žmonės į sukrėtimą iš pradžių reaguoja labai stipriai, dažniausiai jie net nepatiki tuo, kas įvyko. Kai įvykiai labai sukrečiantys, realybė iki galo net nesuvokiama. Žmogus jaučia didelį nerimą, įtampą, jis labai sutrinka, nes negali susidoroti su problema, neranda jokių jos sprendimo būdų.

2 stadija. Tai vadinamoji **reakcijos fazė.** Realybė pradedama suvokti teisingai, bet kyla protestas, pyktis, įtūžis. Žmogus skaudžiai išgyvena bejėgiškumą ir neteisingumą, jis klausia savęs: „Kodėl būtent man taip atsitiko?!“ Mėgina ieškoti sprendimo, bet jaučia, kad visos pastangos bevaisės, tad nusivilia dar labiau.

3 stadija. Kulminacija. Žmogus mėgina susitaikyti su nauja situacija, pripažinti įvykių realumą.

Lyrinis intermezzo

LIGONIŲ LANKYMO DIENAI

Vadinasi, jūs gyvas? Ir puiku.
Pripaisto žmonės nebūtų dalykų.
Kam įvykiams užbėgti už akių?
Visai dar nedega dėl tų vainikų.

Ir lūpas, va, pakrutinat šiek tiek.
O sakė – jums viena kita savaitė.
Po viso šito daktarais tikėk!
Nenuostabu net, jeigu imsit sveikti.

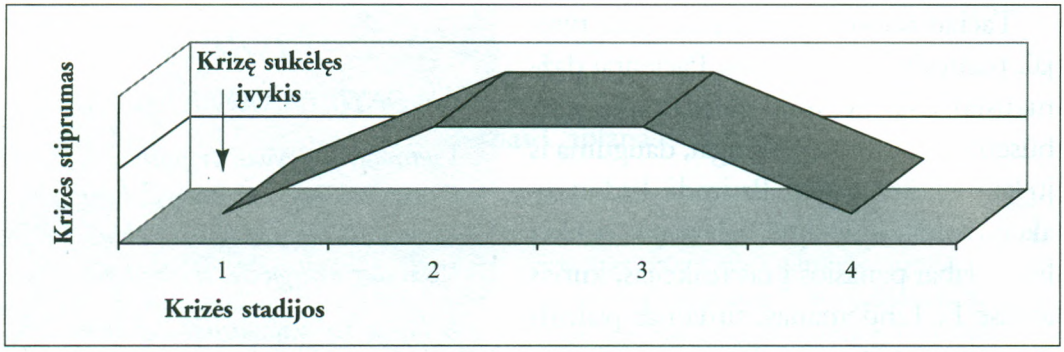
Atrodote už popierių balčiau. –
Ne juokas laukti giltinės kas dieną.
Juk, rodos, mirsime visi, tačiau
nenori niekas gulti po velėna...

Jau turtą padalinote, tikiuos?
Dabar tie formalumai visokiausi,
vienok ramiau: dėl smulkmenos kokios
juk jūsų kapuose nepasiklausi.

Dabar jums ritas ašara karšta,
bet, kai gulėsit po klevais bei uosiais,
tikėkit, juodo sielvarto našta
prislėgs ne jus, o priešingai – gyvuosius.

Jūs neišnyksite galų gale,
tiktai, kaip sakoma, užkasim žemėn. –
Vis tiek – prieš saulę noksit uogele
ar jaunu medeliu šlamėsit, amen.

Vladas Šimkus. *Bitės pabėgėlės.* Vilnius, 1973, p. 26–27.



55 pav. Psichologinės krizės procesas

Sukaupiamos visos jėgos, kad būtų rastas sprendimo būdas. Tai nėra lengva. Bet šioje stadijoje įtampa pradeda mažėti todėl, kad žmogus randa sprendimą, arba todėl, kad jis pasiduoda ir nuleidžia rankas.

4 stadija. Pabaiga. Pozityvi arba negatyvi. Arba grįžta reliatyvi pusiausvyra, arba atsiranda ilgalaikių problemų ar sutrikimų. Jei krizė įveikiama sėkmingai, – tai atsigavimo, susitaikymo su savo dalia stadija. Vėl grįžta savo vertės pajautimas, nusistovi asmeniniai santykiai, vėl imamasi įprastinės veiklos.

Minėti darbai labai daug prisidėjo prie žmonių gerovės. Pasirodė, kad jeigu suteikiame pagalbą kilus krizei, daliai žmonių tai tampa apsauga nuo daug sunkesnių problemų – depresijos, alkoholizmo, įvairių kūno ligų, savižudybių. Atsirado labai daug konkrečių pagalbos formų. Tai krizių įveikimo centrai, psichologinis konsultavimas visą parą veikiančiais telefonais, specialios klinikos. E. Kübler-Ross darbai įkvėpė *hospice* sąjūdį, kuris jau pasiekė ir Lietuvą. Tai pagarbus elgesys su nepagydomai sergančiaisiais, kai ginamas jų orumas ir teisė ramiai numirti.

Žmonės visas šias pagalbos formas su noru priima, nes tai teikia palengvėjimą sunkioje gyvenimo situacijoje.

Kritika

Kritikai abejoja, kad šios stadijos gali būti bendros visiems, pabrėždami, kad kiekvieno žmogaus patyrimas yra nepakartojamas. Jie teigia, kad konkretiems žmonėms sunku pritaikyti tokį „atskirų dėžučių" modelį. Be to, jų nuomone, supaprastintos stadijos neatskleidžia daugelio svarbių veiksnių.

David G. Myers. *Psichologija.* Vilnius, 2000, p. 139.

3. Traumų psichologija

Didžiausia grėsmė žmonių sveikatai yra ypač sunkių sukrėtimų – katastrofų, karų, stichinių nelaimių – sukeltos traumos.

Psichologinė trauma – tai įvykių, kurie nėra įprasti, „normalūs“ gyvenimo sunkumai, o ypatingi sukrėtimai, susiję su mirties grėsme – karas, katastrofos, smurtas, netektys ir pan., – suvokimas ir reakcija į juos.

Per pastarąjį šimtmetį psichologai ir psichiatrai sukaupė daug žinių apie sunkių gyvenimo įvykių poveikį psichinei ir dvasinei žmonių sveikatai. Tos žinios labai pakeitė požiūrį į sunkias psichologines traumas išgyvenusius žmones ir padėjo rasti būdų jų kančioms palengvinti.

Istorija

Nuo seno žinoma, kad sunkūs gyvenimo sukrėtimai – netektys, karai, kitos didelės nelaimės – gali labai smarkiai ir ilgam paveikti žmonių psichologinę savijautą ir sveikatą. Tokių išgyvenimų aprašymų gausu ir senovės filosofų veikaluose, ir literatūros kūriniuose, ir autobiografiniuose tekstuose.

Štai Homero „Iliadoje“ vaizduojamas Achilas, taip baisiai sielvartaujantis dėl Patroklo žūties, kad net kyla grėsmė jo paties gyvybei:

Tarė, ir skausmo šešėlis apgaubė veidą Achilo.
Stvėrė jis rankom abiem pajuodusių dulkių nuo žemės,
Bėrėsi jas ant galvos, susiteršė veidą malonų,
Ir nektarinis chitonas pilkais pelenais apibiro.
Krito į dulkes ir pats, išsitiesęs kaip milžinas tikras,
Rankom savosiom mielom vis rovė ir draskėsi plaukus.
Vergės, kurias laimėjo kartu su Patroklu Achilas,
Klykė iš sielvarto didžio, rypavo ir, visos išbėgę

Iš palapinių, būriu apstojo narsų Achilą,
Mušėsi į krūtines, kol keliai joms linkti pradėjo.
Ir Antilochas taip pat vaitojo ir ašaras liejo,
Laikė Achilo rankas, širdis jo taurioji drebėjo:
Būgštavo mat, kad šis geležim sau persiskros gerklę.

Homeras. *Iliada.* Vilnius, 1981, p. 279.

Ryškus didelės širdgėlos aprašymas yra Donelaičio „Metuose" (į tai atkreipė dėmesį Vilniaus universiteto mokslininkė Dalia Dilytė, 2001). Mirus visų mylimam geram ponui būrai nesiliauja sielvartavę net ir metams praėjus po jo mirties:

Ak, pon amtsrot, ak! dėl ko mums numirei pernai?
Ak, su tavim jau ir linksmybės mūsų prapuolė!
Ak, tėtuti! tavęs kasdien kiekviens paminėdams
Ir dūsaudams taip nesvietiškai nusiverkia,
Kad ir akys jau keliems išpūti pradėjo;
O kiti dėl to, veik proto viso netekę,
Baudžiavą, kaip jiems reik, atlikt jau nedera bėdžiai.

Kristijonas Donelaitis. *Metai ir pasakėčios.* Vilnius, 1994, p. 48.

Karo ir trauminės neurozės. Karo gydytojai jau seniai pastebėjo, kad kareivius fronte kartais ištinka ypatingos nervinės būsenos – šokas, paralyžiai, baimė ir panika, mutizmas (kalbos praradimas), dezorientacija, košmariški sapnai. Pirmieji klinikiniai tokių būsenų aprašai buvo atlikti per Amerikos pilietinį karą, o intensyviau jos pradėtos tirti per Pirmąjį ir Antrąjį pasaulinius karus. Dvidešimtojo amžiaus pradžioje buvo sukaupta žinių apie tai, kad žmones, patyrusius geležinkelio ir kitas transporto katastrofas, dažnai dar ilgai po įvykio kamuoja įvairūs nerviniai sutrikimai. Atsirado terminai „karo neurozė" ir „trauminė neurozė".

Patys intensyviausi psichologinių traumų tyrimai prasidėjo po Antrojo pasaulinio karo. Buvo išsamiai ištirtas ir aprašytas holokaustą išgyvenusių žmonių patyrimas.

Paaiškėjo, kad dauguma nukentėjusiųjų dar ilgus metus po karo patiria kankinančias psichologines būsenas, paradoksalų kaltės jausmą („kodėl aš išgyvenau, o mano artimieji žuvo?“), psichosomatinius simptomus. Aprašytas „konclagerį išgyvenusiojo sindromas“, kuris pasireiškia labai sunkiais potyriais. Tai:

- ūmai užeinančios baimės ir susijaudinimo būsenos;
- košmariški prisiminimai ir sapnai apie išgyvenimus lageryje;
- keistas jausmas, kad esi kitoks nei tie, kurie nepatyrė lagerio baisumų;
- dvasinio nuovargio ir atbukimo jausmas, kuris kelia apatiją, nenorą bendrauti, negebėjimą džiaugtis;
- nemiga ir kiti fiziologiniai simptomai;
- psichotinės būsenos su kliedėjimo idėjomis (jausmas, kad tebėra lageryje, kad ir toliau persekiojamas).

Šiais tyrimais taip pat įrodyta, kad negalima tvirtinti, jog minėtus sutrikimus lėmė prieškarinės gyvenimo sąlygos ar asmeniniai tų žmonių ypatumai. Pagrindinė sutrikimų priežastis – per karą patirtos siaubingos fizinės ir psichologinės kančios.

Daugumai holokaustą išgyvenusių žmonių Vakarų šalyse buvo suteikta profesionali psichikos sveikatos specialistų pagalba, ir tai gerokai palengvino jų dalią, bet iš labai kruopščių klinikinių stebėjimų paaiškėjo, kad yra tokių kančių, kurias patyrę, žmonės niekada negali šito pamiršti, ir tai paveikia visą likusį jų gyvenimą.

Liudijimas

Manęs niekada niekas neklausė, kas yra lageris. Mes niekada apie tai nekalbėjome nei šeimoje, nei su bičiuliais. Ką tik grįžę iš ten, jie, matyt, bijojo traumuoti mano psichiką, o gal apskritai bijojo šnekėti ta tema. Vėliau, pasirodžius tremtinių memuarams, tai tapo nebeaktualu. Jauni žmonės, norėdami patirti, kas yra lageris, eina žiūrėti filmų apie holokaustą. Dauguma jų pastatyti kontrasto principu: gražus, aristokratiškas pasaulis akimoju sugriaunamas įsiveržusio karo. Į prekinius vagonus grūdami žmonės, kurie netrukus tampa lavonų krūva ar vos judančiais skeletais. Dvi alternatyvos: gyvybė ar mirtis. Mirties fabrikai: Aušvicas, Dachau, Buchenvaldas. Beprotybė baigėsi kartu su Vokietijos kapituliacija. Fiksuotas laikas ir fiksuota vieta.

[...]

Aš žinau, kad GULAG'o tema nebepopuliari. Visa tai buvo seniai, dvidešimtajame šimtmetyje, kurį mes baigiame pamiršti. Man irgi nesinori apie tai kalbėti, bet dėl kitų priežasčių. Kaip fanatiškas kolekcininkas aš saugau nuo pašalinių akių savo brangenybę. Saugau todėl, kad bijau, jog toje pilkų šešėlių ir begalinio laiko karalystėje kiti nepastebės to, kas padarė GULAG'ą svarbiausiu įvykiu mano gyvenime. Nors tai buvo tolimoje jaunystėje, bet, kaip minėjau, man rodosi, kad GULAG'as kažkur visatos begalybėje egzistuoja toliau. Jo energetinis užtaisas tebeveikia mūsų dvasinį lauką. Ir nors praeitas šimtmetis su kosminiu pagreičiu tolsta nuo mūsų, iš Einsteino teorijos žinome, kad nepriklausomai nuo judėjimo krypties energija gali materializuotis. Todėl ir rašau apie tai.

Nijolė Gaškaitė-Žemaitienė. *Lageris* // Šiaurės Atėnai, 2000, nr. 23 (513).

Reikšmingiausias lūžis specialistų pažiūrose dėl traumų padarinių įvyko septintajame dešimtmetyje, kai Jungtinėse Amerikos Valstijose sugrįžo į namus Vietnamo karo dalyviai. Buvo pradėti tyrimai siekiant įvertinti, kokią įtaką karo patirtis padarė grįžusių veteranų gyvenimui. Paaiškėjo, kad kai kuriems iš jų būdingi ilgai trunkantys nerviniai sutrikimai, kaip antai nevalingi prisiminimai apie patirtą traumą, padidėjęs jautrumas ir dirglumas. Tai – **potrauminio streso sutrikimas.** Įrodyta, kad, be jokios abejonės, tai tiesioginis karo patyrimo padarinys.

Dabar jau visiems žinoma, kad gyvenimo traumos kai kuriuos žmones gali paveikti ilgam ir sunkiai, todėl sukrečiančius įvykius patyrusiems žmonėms visada suteikiama operatyvi profesionali pagalba, kurią jie paprastai su noru priima.

Problema

O KOMUNISTINIŲ REPRESIJŲ AUKOS?

Jų traumavimas buvo komplikuotesnis negu patyrusių holokaustą ar Vietnamo karo dalyvių. Svarbiausia, kad jie buvo traumuojami ilgiau. Holokausto ar karo belaisvių stovyklų aukos iškart po karo buvo pripažintos nukentėjusiaisiais, o sovietų represijų aukos – politiniai kaliniai, tremtiniai ir kiti represuotieji – dar ilgai buvo persekiojami. Net ir grįžę į namus, jie nebuvo saugūs – persekiojo ir juos, ir jų šeimas. Jie negalėjo mokytis, negaudavo norimo darbo, buvo priversti slapstytis ir pan. Tačiau apie šias aukas tyrimų beveik nėra, atliktas tik vienas kitas tyrimas buvusioje Rytų Vokietijoje, Latvijoje, Estijoje.

Lietuvoje Vilniaus universiteto Klinikinės psichologijos katedra ir Lietuvos gyventojų genocido ir rezistencijos tyrimo centras pradėjo išsamų tyrimą, kuris šią spragą gal kiek užpildys.

4. Kas padeda įveikti krizę?

Žmonių, patiriančių traumuojančius įvykius, reakcijos labai įvairios. Tas pats įvykis 30–40 % žmonių gali sukelti krizę, 30–40 % jaučia tik nerimą, bet neišgyvena tikros krizės, o 10–20 % žmonių niekaip ypatingai nereaguoja.

Akivaizdu, kad kai kuriems žmonėms traumos sukelia skaudžius ilgalaikius pakitimus, bet tyrimai rodo, kad ir tarp traumas patyrusiųjų yra nemažai asmenų, neturinčių jokių psichologinių sutrikimų. Net ir labai sunkius įvykius išgyvenę žmonės geba tinkamai tvarkytis, sukuria šeimas, pasiekia puikių profesinių laimėjimų. Antai nustatyta, kad konclagerių kančios neužsimiršta net praėjus beveik penkiasdešimčiai metų, bet tai nereiškia, kad žmonės blogai adaptuojasi – jie gyvena visavertį gyvenimą nepaisydami juos kamuojančių sunkumų. Taigi žmonės, paveikti sunkių gyvenimo išbandymų, turi vidinių resursų ir geba įveikti sunkumus. Pastaraisiais metais atliekant tyrimus stengiamasi domėtis ne tik neigiamu traumos poveikiu, bet ir vadinamaisiais **apsauginiais veiksniais,** tai yra tuo, kas suteikia žmonėms stiprybės, domimasi, kaip dramatiški išgyvenimai tampa iššūkiu, subrandinančiu ir

užgrūdinančiu asmenybę, kokią reikšmę čia turi įsitikinimai, idealai, žmonių solidarumas, kiti svarbūs veiksniai?

Nuo ko priklauso krizės sunkumas? Nuo:

- **įvykio,** sukėlusio krizę. Jų būna ir lengvesnių, ir sunkesnių, todėl vieni labiau paveikia žmones nei kiti;
- **asmenybės** savybių ir situacijos. Vieni žmonės yra jautresni ir pažeidžiamesni nei kiti. Atsitinka, kad žmogų vienas po kito ištinka keletas sukrėtimų, tada jis gali pasijusti palaužtas, bet žmonės, patyrę daugiau sukrėtimų, tampa ir labiau užsigrūdinę;
- **paramos,** kurią žmogus gauna iš aplinkinių. Krizę išgyvenančiam žmogui labai svarbūs yra jo draugai, artimieji, šeima, taip pat visuomenėje egzistuojančios pagalbos institucijos.

Ko iš mūsų laukia krizę išgyvenantis žmogus? Svarbiausia, kad jis žinotų, jog esame šalia ir esame nusiteikę jam padėti. Kartais jis norės kalbėtis, o kartais visiškai nesiduos kalbinamas. Kartais jam reikės kokios nors konkrečios mūsų pagalbos, kartais jis norės, kad nepultume visur jo užvaduoti. Būdami nuoširdūs, gebėsime pajusti, ko žmogui labiausiai reikia, arba tiesiai šito jo paklausime.

Jei išgyvenate krizę, nebūkite vieni, neužsisklęskite, nemanykite, kad patys privalote absoliučiai viską išspręsti. Pasikalbėkite su sau prielankiu žmogum – draugu, tėvais, mokytojais, kunigu, giminaičiu ar kuo nors kitu. Kreipkitės pagalbos – toliau rasite aprašyta, kokių pagalbos formų yra.

Krizių įveikimo pagalba yra trumpalaikė. Mums padedantys specialistai ne tik patys susitinka su nukentėjusiuoju, bet ir ieško kitų pagalbos šaltinių.

Konkrečios krizių įveikimo pagalbos formos gali būti keturių tipų.

Istorija

Amerikiečių psichiatras Geraldas Caplanas savo knygoje *Preventyvios psichiatrijos principai* jau 1960 metais ragino, kad į psichikos sveikatos pagalbą būtų žiūrima daug plačiau, negu iki tol buvo įprasta. Jis išskyrė tris skirtingas pagalbos formas ir pavadino jas pirmine, antrine ir tretine pagalba.

Pirminė pagalba – veikimas, kol jokių sutrikimų dar nėra. Pavyzdžiui, žmonės mokomi, kaip veikti sunkiose situacijose, padidėjusios rizikos grupės dar prieš galimą krizę mokomos, kaip ją įveikti (kaip konstruktyviai spręsti konfliktus, kaip atsispirti spaudimui kartu parūkyti, pabandyti narkotikų ir pan.).

Antrinė pagalba – krizės įveikimo pagalba. Padedama į krizę patekusiems žmonėms ir jų artimiesiems iškart po kritinio įvykio.

Tretinė pagalba – medicininis, psichoterapinis ir kitoks gydymas. Čia veikiama tada, kai žmogus jau serga. Bet jeigu, kaip teigia G. Caplanas, daugiau jėgų ir lėšų skirtume pirminei ir antrinei prevencijai, jų mažiau reikėtų tretinei, nes kai kuriuos žmones pavyktų apsaugoti nuo ligos.

1. Pagalba **per atstumą.** Paprastai tai konsultacijos telefonu arba dar modernesnėmis ryšio priemonėmis. Lietuvoje tokių konsultavimo centrų jau yra.
2. Tai vietos, kur galima ateiti ir **tiesiogiai kreiptis** pagalbos. Paprastai tai būna specializuoti centrai – vyresniems, jaunesniems, paskiroms rizikos grupėms, savižudybių prevencijos centrai ir pan.
3. Pagalba **įvykio vietoje.** Tai pirmiausia specialios brigados, kurios traumų, katastrofų, avarijų atvejais išvyksta į nelaimės vietą ir padeda žmonėms įveikti psichologinį šoką.
4. **„Ištraukimas iš situacijos“.** Tai įvairūs stacionarai, psichologinės pagalbos namai. Mušami, terorizuojami, skriaudžiami suaugusieji ir vaikai turi būti iš smurtinės aplinkos kuo greičiau pašalinami, kad saugioje aplinkoje būtų ieškoma tolesnės išeities.

Kaip jau minėjome, įveikdami krizę, užkertame kelią sunkesniems ir ilgesniems sutrikimams, be to, padedame stiprėti ir brėsti asmenybei.

IV. AGRESIJOS PROBLEMA. Į KITUS IR Į SAVE NUKREIPTA AGRESIJA

1. Žmonių agresyvumas

Agresyvus žmonių elgesys kelia labai daug problemų. Dėl to kenčia ir visuomenė, ir patys agresyviai besielgiantys asmenys. Agresija – tai smurtas, žudymas, žiaurūs nusikaltimai.

Kodėl kai kurie žmonės elgiasi agresyviai? Ar visi žmonės yra agresyvūs? Ar galima išvengti agresyvumo?

Agresija yra bet koks fizinis ar žodinis elgesys siekiant pakenkti arba sunaikinti, kilęs dėl priešiškumo arba kaip iš anksto numatyta priemonė tikslui pasiekti.

Bandant išsiaiškinti agresyvaus elgesio priežastis, kartais net labai dramatiškai susikerta biologinės, prigimtinės, psichologinės ir kultūrinės pakraipos atstovų nuomonės.

Taigi kas psichologijoje šiandien žinoma apie žmonių agresyvumą?

Ar visi žmonės yra agresyvūs? Kai kurie mokslininkai (pavyzdžiui, S. Freudas) tvirtino, kad agresyvus elgesys yra įgimtas, kad jis slypi pačioje žmogaus prigimtyje, todėl neišvengiamas. Be teigiamo išlikimo instinkto, kiekvienas žmogus turi ir „mirties instinktą“ – didžiulį agresijos kiekį, kurį arba perkelia į kitus žmones agresijos pavidalu, arba išreiškia socialiai priimtina veikla, pavyzdžiui, sportu, kūryba.

Tyrimai rodo, kad tarp pavienių žmonių ir tarp grupių, pavyzdžiui, skirtingų kultūrų žmonių, yra tiek daug

skirtumų, jog negalima teigti, kad visiems žmonėms būdingas vienodas įgimtas agresijos instinktas.

Ar prigimtis turi kokios nors įtakos agresyviam žmonių elgesiui? Taip. Daugybė tyrimų su gyvūnais ir žmonėmis rodo, jog vieni individai yra agresyvesni už kitus, ir dalis šių skirtumų nulemta genetiškai. Be to, dirginant tam tikras smegenų sritis, agresiją galima sukelti arba nuslopinti. Kai kurios cheminės medžiagos taip pat tiesiogiai veikia šias sritis. Pavyzdžiui, hormono testosterono kiekis kraujyje tiesiogiai susijęs su agresyvumo lygiu. Ypač pragaištingas yra alkoholio poveikis. Alkoholis labai dažnai atpalaiduoja agresyvias reakcijas, todėl nusikaltimų suvestinėse ir savižudybių statistikoje labai didelę dalį sudaro išgėrę asmenys.

Tačiau žiaurų žmonių elgesį lemia ne genai ir ne instinktai.

Kokie psichologiniai veiksniai skatina agresiją? Agresyvų žmogaus elgesį gali lemti situaciniai veiksniai – pirmiausia, *frustracija* (trukdymai siekiant kokio nors tikslo). Pavyzdžiui, tikrai galima įdūkti, kai skubant į pamokas ar į labai svarbų susitikimą iškyla nenumatytų kliūčių.

Vienas iš svarbiausių agresyvų elgesį lemiančių psichologinių veiksnių yra *išmokimas*. Vaikas iš savo patirties gali būti įsitikinęs, kad agresyviai elgtis yra naudinga – kiti ima tavęs bijoti, tampi svarbus savo ir kitų akyse. Žmogų agresyviai elgtis neretai verčia grupės spaudimas, ypač paauglystėje.

Žiauraus ir agresyvaus elgesio gali išmokyti tėvai ir auklėtojai. Jei vaikas auklėjamas labai griežtai, dažnai ir žiauriai baudžiamas, jis gali tapti agresyvus. Gali būti, kad jis labai anksti susikuria *agresyvaus elgesio scenarijų*, todėl didelė tikimybė, kad bus agresyvesnis nei kiti vaikai.

Ar žiniasklaida skatina agresyvumą? Taip. Ypač per televiziją rodomos muštynių, smurto, prievartos sce-

nos padidina įvairaus amžiaus žiūrovų agresyvumą. Jie, mokomi agresyvaus elgesio formų, susikuria nuostatą, kad pasaulis pavojingas, nedoras ir kad kitų nėra ko gailėtis.

Tiesa, tyrėjai labai daug diskutuoja, ar tikrai galima teigti, kad tas poveikis moksliškai įrodytas, ar tikrai tai yra pagrindinė agresyvios elgsenos priežastis. Juk žmones veikia ne tik televizija, bet ir labai daug kitų veiksnių. Be to, žmonės psichologiškai labai atsparūs, ir nėra taip lengva juos paveikti.

Šiaip ar taip, toks masinis smurto propagavimas ir tylus daugelio žmonių pritarimas labai žalingas visuomenei. Formuojama nuostata, kad smurtas labai paplitęs, vadinasi, toks elgesys normalus ir priimtinas.

Tai kokia yra teisybė apie agresyvų elgesį? Deja, mokslas nėra teisybių žinynas. Psichologija taip pat. Mokslinio pažinimo procesas yra nepaliaujamas, žmonės niekada nesiliaus mėginę kuo daugiau sužinoti apie pasaulį, kuriame gyvena, ir apie pačius save. Mokslininkai po kruopelę renka įvairius faktus ir tyrimų rezultatus, analizuoja juos ir mėgina suformuluoti savo teiginius apie tiriamą reiškinį. Paskui skirtingos nuomonės gretinamos, mėginama pasverti visus „už“ ir „prieš“, ir dažnai pasirodo, kad teisybė yra maždaug apie vidurį.

Šiuo atveju tikrai taip yra – norint suprasti ir keisti agresyvų elgesį svarbūs

Lyrinis intermezzo

PASISVEČIAVIMAS

Ar pykstate? Žinoma, pykstate,
Matau iš jūsų akių.
Nemėgstat manęs? Ir neklystate.
Juk niekas nemėgsta tokių!
(Dūžta lėkštė)
Neguoskit manęs, nebūtina,
Aš viską gerai suprantu.
Bet patys tartiufai nebūkite!
Koktu! Ar girdit – koktu!
(Griūva televizorius)
Ko tylite? Aš jūsų vietoje
Sakyčiau: „Kiaulė esi“.
Tai kam gi tada mane kvietėte?
Lig vieno veidmainiai visi!
(Lūžta sekcija)
Nereikia, matau, kad boditės.
Tuojau mane velnias išneš.
Bet kam dar sukate uodegas?
Kodėl neišvarot manęs?
(Žvanga langai)
Ak, varote? Vis dėlto varote...
Einu jau... nepykit... einu...
Tai gal pas mane... kokį vakarą?..
Buvo labai malonu!
(Visa apimanti tyla)

Vladas Šimkus. *Bitės pabėgėlės.* Vilnius, 1973, p. 19–20.

ir biologiniai, ir psichologiniai aspektai: *agresyvus elgesys, kaip ir daugelis kitų elgesio formų, yra prigimties ir patirties sąveikos rezultatas.*

2. Išreikštas ir neišreikštas pyktis

Psichologijoje, darant įtaką psichodinaminėms asmenybės teorijoms, buvo įsivyravusi nuomonė, kad žmogui tiesiog būtina „išlieti pyktį" agresyviu veiksmu arba fantazuojant. Išreiškiant emocijas atsipalaiduojama, todėl galima laikinai nusiraminti.

S. Freudo asmenybės teorija apie asmenybės funkcionavimą kalba kaip apie „garo mašinos" veikimą. Žmogaus psichikoje yra tam tikras energijos kiekis, kuris kyla iš nesąmoningų potraukių, o reikia, kad galėtų veikti kitos mašinos dalys. Psichika rūpinasi, kad toji energija netaptų destruktyvi, todėl nukreipia ją veikti socialiai priimtinais būdais. Toks nukreipimas vadinamas **sublimacija** (kalbėjome apie tai skyriuje „Ego gynybos būdai"). Pavyzdžiui, žmogus, turintis stiprų polinkį į agresiją, daug sportuoja, todėl niekam negali pakenkti. Bet jeigu agresija slopinama ir stumiama į pasąmonę, garo katilas gali sprogti. Taip teoriškai pagrindžiamas būtinumas „nuleisti garą", išlieti savo agresiją. Tačiau tyrimai rodo, kad pykčio išreiškimo problema yra kur kas sudėtingesnė.

- *Viena vertus,* žmonės iš tiesų kartais nurimsta, jei gali tiesiogiai atsilyginti tiems, kas juos supykdė. Prisiminkite, kaip palengvėja, jei savo įžeidėjui ar skriaudikui pavyksta vykusiai atsikirsti.

- *Kita vertus,*
  a) dėl savo pykčio protrūkių vėliau **galime patirti kaltės ir nerimo jausmą.** Juk ne kartą yra buvę, kai nenorime net prisiminti,

kad buvome supykę, ir gailimės prisimindami, kaip audringai išliejome savo pyktį;

b) dažnai **pyktis gimdo pyktį.** Tyrimai rodo, kad, pradėjus reikšti pyktį, labai dažnai jis dar labiau sustiprėja;

c) **tai gali virsti įpročiu** – kiekvieną kartą, pajutę įtampą ar susierzinę, galime vėl patrūkti pykčiu;

d) gali būti, kad garo nuleidimas, nors laikinai ir nuramina, **gali dar labiau padidinti viduje glūdintį priešiškumą ir troškimą atkeršyti.**

Problema

MOKYKLA – PYKČIO NAMAI?

Pripaišytos mokyklos koridoriaus sienos, subraižyti suolai, durtuvai ir pistoletai sąsiuvinių paraštėse, apspardytos klasės durys, nulaužta medžio šaka mokyklos kieme... Kas tai?

Vitalija Lepeškienė, 1996

Tad ką daryti su pykčiu?! Yra du labai svarbūs šios problemos aspektai – pykčio pripažinimas ir pykčio išreiškimas.

Pykčio pripažinimas kartais žmonėms kelia didelių problemų. Yra jausmų, kurių žmonės linkę „atsikratyti“, „nepastebėti“, jie pyksta ant savęs už tuos jausmus. Tačiau toks jausmų neigimas gali tapti įvairių psichologinių sunkumų ir net sutrikimų priežastimi.

– Įsivaizduok mergaitę, kuri visada savo mamai sako: „Taip, mamyte“, „Gerai, mamyte“, „Kaip pasakysi, mamyte“, „Taip, aš tuoj pat padarysiu, mamyte“.

– Net šiurpas nuėjo per nugarą.

– Ilgainiui mamą ima erzinti, kad jos dukra visada tokia paklusni. Galiausiai neištvėrusi ji sušunka: „Nebūk tokia klusni!“ O mergaitė atsako: „Gerai, mamyte!“

– Tada aš jai skelčiau antausį.

– Taip, ar ne? O ką darytum, jei ji atsakytų: „Ne, aš būsiu klusni!“

– Tai būtų keistas atsakymas. Tikriausiai ir tada skelčiau antausį.

J. Gaarder. *Sofijos pasaulis.* Vilnius, 1998, p. 289.

NĖRA BLOGŲ IR NĖRA GERŲ JAUSMŲ

Reikia atsiminti, kad „nesveikų" ir „patologinių" jausmų nėra. Nėra nei „gerų", nei „blogų" jausmų. Visi emociniai išgyvenimai yra mūsų vidinio gyvenimo dalis, kuri atitinka tą situaciją, kurioje šiuo metu esame. Blogi gali būti tik veiksmai, elgesys ar bendravimo situacija. Aišku, puikiai suprantame, kad vieni emociniai išgyvenimai yra malonūs, teigiami, tarsi „su pliuso ženklu", kiti indiferentiški, neutralūs, o tretieji – nemalonūs, neigiami, „su minuso ženklu", tiek mums, tiek žmonėms, su kuriais būname. Išgyvendami skaudžius, nemalonius jausmus, suvokiame, kad mums kažkas ne taip. Kaip karščio pojūtis yra signalas, kad reikia kuo skubiausiai atitraukti ranką nuo įkaitusio lygintuvo, taip jausmai mums yra signalas, kuris padeda išvengti psichologinių pažeidimų. [...]

Atlikti psichologų tyrimai rodo, kad žmonės, turintys priklausomybę nuo narkotikų ar alkoholio, negali suvokti savo jausmų ir nemoka atvirai jų išreikšti kitiems. Būdami pikti ar įniršę, jie išsigąsta savo jausmų, bijo juos parodyti kitiems, nes tai gali sukelti neigiamą aplinkinių reakciją. Manydami, kad nesusivaldys, jie „nervams nuraminti" pradeda vartoti alkoholį, narkotikus ar toksines medžiagas. Betgi nepagalvojama, kad, vartojant šias medžiagas, mažėja gebėjimas susivaldyti, ir tada dar lengviau išprovokuoti agresiją.

Nijolė Sturlienė. *Pažink save.* Kn.: D. Gailienė, L. Bulotaitė, N. Sturlienė. *Aš myliu kiekvieną vaiką.* Vilnius, 1996, p. 54.

Pykčio išreiškimas susijęs ir su pykčio valdymu. Patarimas supykus „suskaičiuoti iki dešimties" arba kelis kartus giliai įkvėpti padeda sumažinti ūmai kilusią įtampą. Be to:

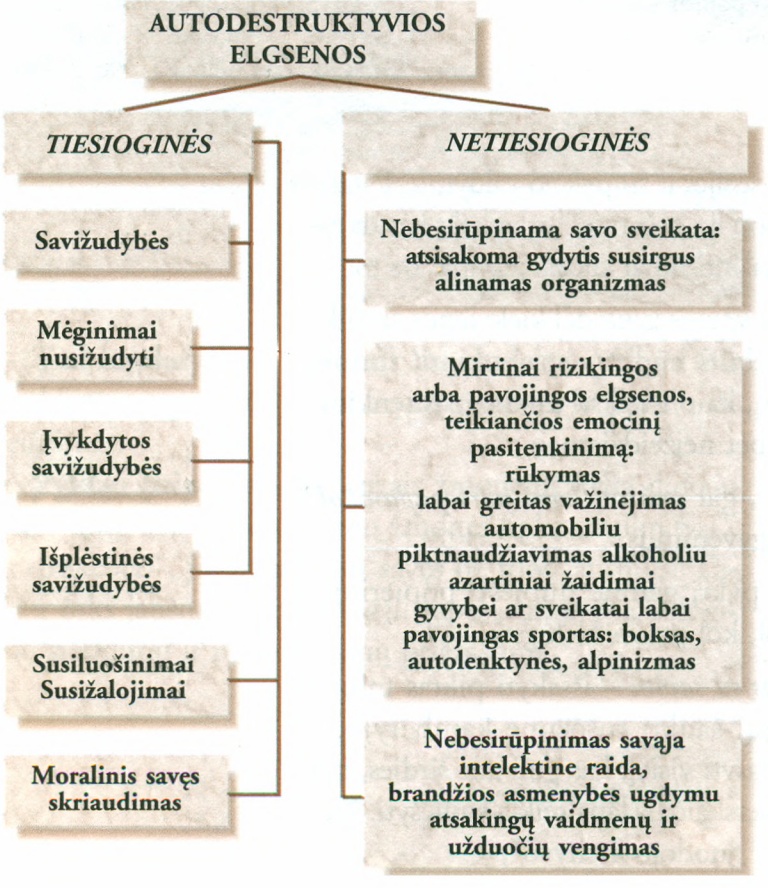
- turime *mokytis nesusierzinti* dėl kiekvienos smulkmenos ir nebūti nuolat nepatenkinti, turime ieškoti būdų, kaip išreikšti savo nepasitenkinimą aiškiai, bet neįžeidžiamai;
- pasvarstykime, gal galime *kam nors papasakoti* apie savo išgyvenimus;
- savo įsiūtį ar pyktį galime nupiešti popieriuje. Piešiame tol, kol pyktis atslūgsta;
- galime *kalbėtis su savim* – išsakyti piktas mintis be liudytojų, šaukti tuščiame kambaryje ar miške, užsirašyti viską, kas guli ant širdies, bet aprašius ir perskaičius lapą reikia suplėšyti. Neverta kaupti „juodojo archyvo";

išlieti pyktį galima ir aktyvia *fizine veikla:* energingai mankštintis, bėgioti, važiuoti dviračiu, boksuoti pagalvę ar čiužinį, plėšyti senus laikraščius ar laužyti pieštukus, tvarkyti namus ir pan.

3. Autodestruktyvus elgesys

Neretai būna, kad žmogus, neįstengdamas išreikšti pykčio, nukreipia jį prieš save. Tokie atvejai Pasaulinės sveikatos organizacijos yra vadinami „autodestruktyvia elgsena".

Kaip matome (žr. **56 pav.**), autodestruktyvi elgsena gali būti tiesioginė ir netiesioginė. **Netiesioginės autodestrukcijos** atveju žmogus rizikuoja savo gyvybe ir savo



56 pav. Autodestruktyvios elgsenos schema (Z. Płużek)

sveikata, bet sąmoningai ir aktyviai to nesiekia. Jis nepasirenka mirties arba sąmoningai nenusprendžia žaloti savo kūno. Tiesiog žmogus kenkia sau nebesirūpindamas savim – alina save, nesigydo net tada, kai tikrai serga, renkasi sveikatai ir gyvybei kenksmingas priemones.

Šią schemą sudariusi Krokuvos universiteto klinikinės psichologijos profesorė Zenomena Płużek numato ir galimą psichologinę žmogaus mirtį – prie autodestruktyvių elgsenų ji priskiria ir kenkimą savo psichinei sveikatai, asmenybės raidai. Jei žmogus nebesirūpina savo asmenybės tobulinimu, jeigu apleidžia saviauklos darbą, nebeieško galimybių realizuoti savo gebėjimus, nesiekia pozityvių gyvenimo tikslų, jam, kaip asmenybei, gresia žlugimas.

Žmogaus nežmogiškumas žmogui prilygsta tik žmogaus nežmogiškumui sau pačiam.

E. Bergleris

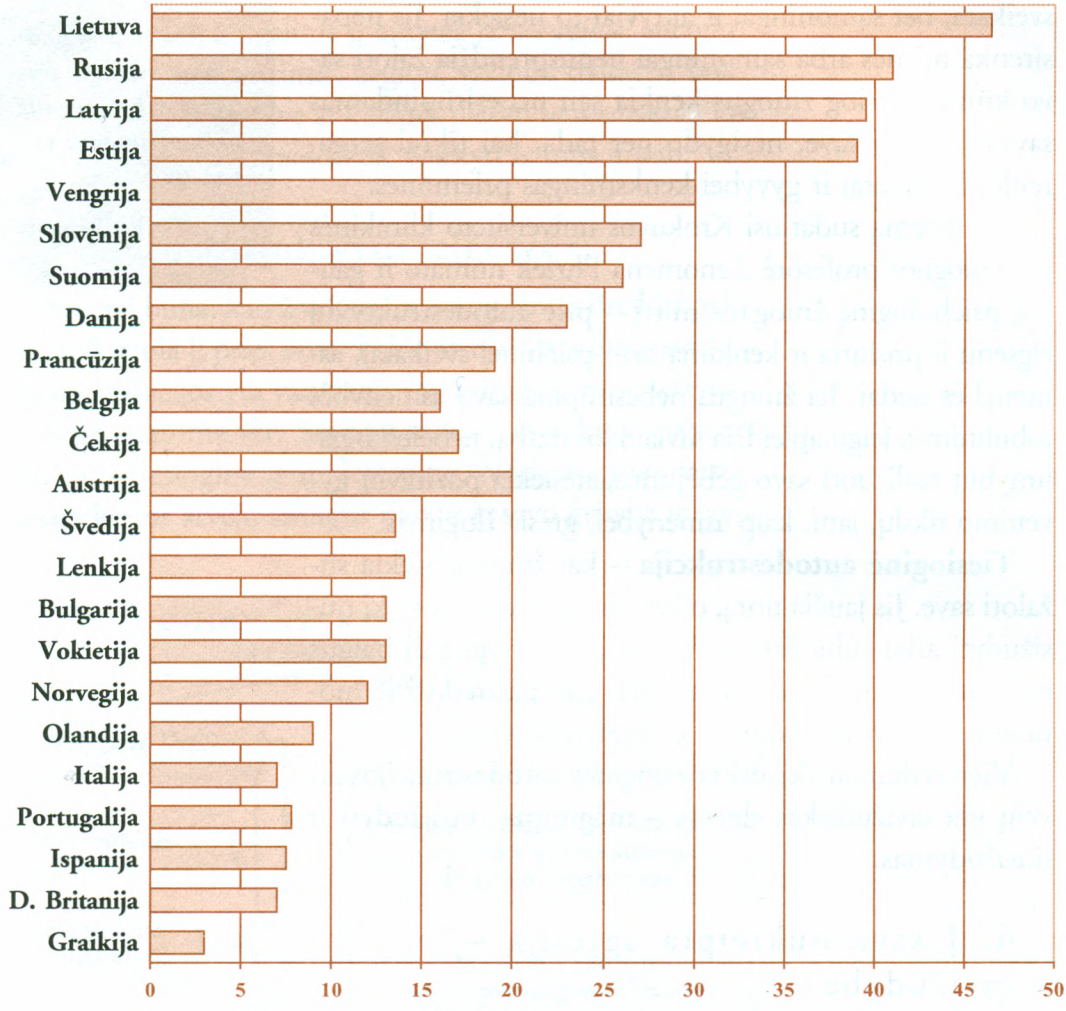
Tiesioginė autodestrukcija – kai žmogus siekia sužaloti save. Jis jaučia norą, o kartais net vidinį poreikį nusižudyti arba suluošinti savo kūną, o tai irgi gali baigtis mirtimi. Autodestrukcija taip pat gali pasireikšti ir moraliniu savęs skriaudimu.

Vienas dramatiškiausių tiesioginės autodestrukcijos atvejų yra savižudiškas elgesys – mėginimas nusižudyti ir nusižudymas.

4. Į save nukreipta agresija – savižudybė

Koks yra savižudybių problemos mastas? Savižudybių įvyksta visose šalyse, bet skirtumai tarp šalių yra labai dideli. Nėra visai aišku, kodėl, bet pietiniuose kraštuose savižudybių būna mažiau nei šiauriniuose.

Savižudybių mastui nusakyti paprastai vartojamas rodiklis – savižudybių, tenkančių šimtui tūkstančių gyventojų, skaičius. Matome, kad Lietuvos savižudybių rodiklis labai aukštas (per 40 nusižudymų šimtui tūkstančių gyventojų), tačiau tiksliai registruoti savižudybių skaičių – didelė problema, todėl visada reikia turėti galvoje ir galimus netikslumus.



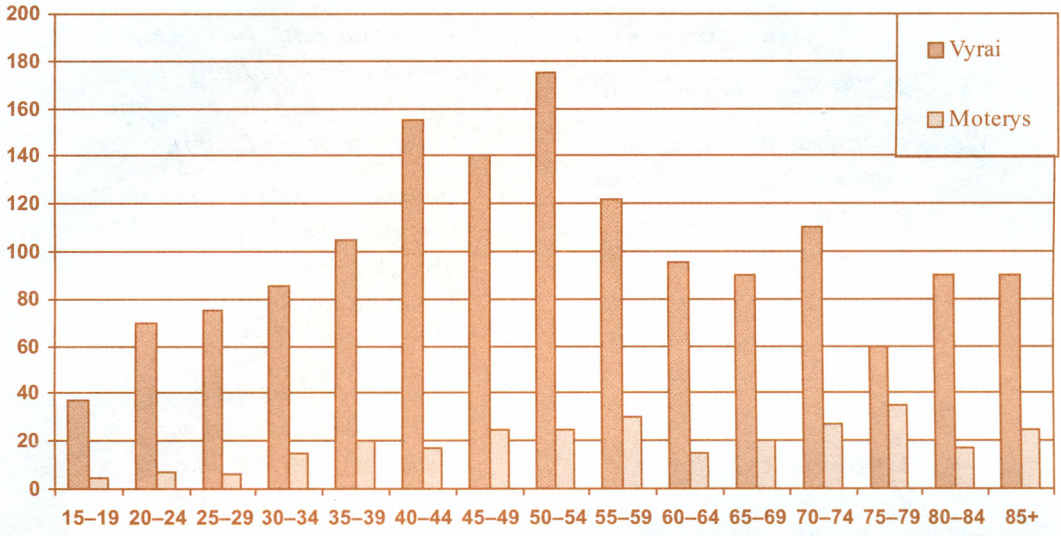
57 pav. Savižudybių rodikliai Europos šalyse

Bet aiškiai matyti, kad keturios Europos šalys – Lietuva, Rusija, Latvija ir Estija – išsiskiria itin dideliu savižudybių skaičiumi (žr. **57 pav.**).

Savižudybės rizika didesnė vyrams. Vyrai nusižudo kelis kartus (Lietuvoje – net penkis) dažniau negu moterys. Vienintelė šalis, kur moterų savižudybių yra daugiau negu vyrų, – Kinija.

Moterys dažniau nei vyrai mėgina nusižudyti.

Matome, kad jauni žmonės žudosi rečiau, bet kintant amžiui savižudybių rodikliai didėja.



58 pav. Savižudybių rodikliai Lietuvoje (100 000 gyv.) pagal amžių ir lytį

Savižudybės grėsmė. Žmogui, galvojančiam apie savižudybę, galima padėti, todėl kiekvienas turi mokėti pažinti galimos savižudybės pavojų ir žinoti, ką reikia daryti.

Savižudybės grėsmė pasireiškia ir *kalba,* ir *elgesiu.* Jei žmogus:

- apimtas nevilties, bejėgiškumo, depresijos, pesimizmo;
- pradeda labai daug gerti ar vartoti narkotikų;
- imasi rizikingų avantiūrų nepaisydamas pavojaus gyvybei;
- staiga pasikeičia: nebesirūpina anksčiau jį dominusiais dalykais, apsileidžia; atrodo viskam abejingas, grąžina skolas, dovanas, perdėtai domisi mirties ir savižudybės temomis (rašo apie tai, piešia ir pan.);
- kalba apie savižudybę – tiesiogiai ar netiesiogiai („visiems bus geriau be manęs“ ir pan.);
- jau yra mėginęs žudytis;
- mini net konkretų savižudybės laiką ir vietą –

galime įtarti gresiančios savižudybės pavojų.

Lyrinis intermezzo

KĄ DARYSIM SU NELAIMINGAIS?

Vilniuje per daug nelaimingųjų.
Juos per tą daugumą stumdo, guja.
Abejingi sielvartui bei kančiai
Skrybėles jų teršia net balandžiai.

Tai grupelėm, tai po vieną vaikšto
Paskui savo nelaimingą žvaigždę,
kol, vargų nualinti, užminga.
O atbunda irgi nelaimingi.

Štai aš valgau Kijevo kotletą –
ir akis aukštyn pakelti gėda:
prie staliuko gretimo atletą
širdgėla jau dešimt metų ėda.

Ir apkarsta man gira su kmynais,
negardus dorai uždirbtas kąsnis.
Guodžiuosi, kad jo abi kaimynės
Triskart ir už jį nelaimingesnės.

Žinoma, paguoda ne didžiausia.
Tuo metu prisėda jaunikaitis,
sako: „Va, kai pirmąsyk žudžiausi...“
Aš pabėgu net neatsiskaitęs.

[...]
Vilniuje per daug nelaimingųjų.
Dalį gal iškeldinti į Nidą?
Maudytųsi, mėtytųsi skujom
Ir žiaumotų kalio cianidą.

Vladas Šimkus. *Bitės pabėgėlės.*
Vilnius, 1973, p. 24–25.

NUOMONĖS APIE SAVIŽUDYBĘ

Atidžiai perskaitykite visus čia pateiktus teiginius. Nusikopijuokite užduotį ir savo nuomonę išsakykite grafose „Taip“ arba „Ne“.

	Taip	Ne
1. Tie, kurie kalba apie savižudybę, nesižudo.	☐	☐
2. Dažniausiai savižudybė būna netikėta.	☐	☐
3. Savižudžiai iš tikrųjų nori mirti.	☐	☐
4. Jei jau žmogus linkęs žudytis, tai toks ir liks visą laiką.	☐	☐
5. Pagerėjimas po savižudybės krizės reiškia, kad savižudybės rizikos nebėra.	☐	☐
6. Žudosi tik turtingi ar atvirkščiai – tik vargšai.	☐	☐
7. Savižudybė paveldima.	☐	☐
8. Visi savižudžiai – psichikos ligoniai, o savižudybė – visada psichiškai nesveiko individo veiksmas.	☐	☐
9. Paklausus apie ketinimą nusižudyti galima pastūmėti žmogų į savižudybę.	☐	☐

Teisingus atsakymus rasite 260 puslapyje.

Kaip tokiam žmogui padėti?

Parodyti nuoširdų susirūpinimą. Ketinantis nusižudyti žmogus jaučiasi labai vienišas ir izoliuotas. Gali būti, kad jis ne iš karto patikės, jog nuoširdžiai juo rūpinatės. Pasistenkite jam tai įrodyti. Jei jaučiate savižudybės grėsmę, galite tiesiai paklausti: „Ar būna, kad net gyventi nesinori?“ „Ar galvoji apie savižudybę?“ Jei žmogus atsako „taip“, išsiaiškinkite, ar jis konkrečiai planuoja, kada ir kaip tai padarys. Kuo aiškesnis planas ir kuo pavojingesnius metodus žmogus nusprendė pasirinkti, tuo didesnė savižudybės grėsmė. Stenkitės tokio žmogaus nepalikti vieno tol, kol rasite rimtesnę pagalbą.

Skatinti kalbėti ir reikšti jausmus. Būkite pasirengę išgirsti ir priimti pačius juodžiausius emocinius išgyvenimus. Nekritikuokite, nesiginčykite, venkite „protingų kalbų“. Tiesiog klausykite.

Būtina apie tai pranešti kam nors iš suaugusiųjų (tėvams, auklėtojams, mokytojams, globėjams ir pan.). *Nežadėkite, kad niekam nepranešite apie jo ketinimus.* Vien nuoširdžios draugiškos pagalbos gali neužtekti. Jūs galite aptarti, į ką kreipsitės, galite susitarti, kad nepranešite išgyvenimų priežasties.

Neprisiimkite visos atsakomybės už kito žmogaus gyvybę.

Padrąsinkite žmogų, kad jis kreiptųsi į specialistą – *psichologą, psichoterapeutą* ar *psichiatrą.* Padėkite juos rasti.

Tik tau

JEI JUMS:

- viskas pasidaro juoda,
- apima neviltis,
- atrodo, kad nebėra jokios išeities,
- manote, kad lieka tik nusižudyti,

žinokite, kad NE TIK JŪS TAIP JAUČIATĖS. Kitiems žmonėms irgi yra buvę taip blogai, kad, atrodė, telieka nusižudyti. Bet dauguma jų dabar džiaugiasi, kad to nepadarė.

Gyvenimas ne visada atrodys toks beviltiškas kaip dabar. Neviltis ir klaikuma, kurią dabar jaučiate, gali praeiti. Pasiryžkite – IEŠKOKITE PAGALBOS. (Juokinga būtų savaičių savaites vaikščioti sulaužyta ranka ir niekur nesikreipti civilizuotoje šalyje, kurioje tiek daug profesionalių chirurgų.)

NEBŪKITE VIENI – ieškokite žmogaus, su kuriuo galėtumėte pasikalbėti, kreipkitės į specialistus – psichologus, psichoterapeutus, psichiatrus – arba paskambinkite nemokamu psichologinės pagalbos telefonu (svarbiausiųjų numeriai pateikiami knygos pabaigoje).

Užduoties, pateiktos 258 puslapyje, atsakymai

1. Teisingas atsakymas: *ne.* Iš dešimties nusižudžiusiųjų mažiausiai aštuoni kalba apie savo ketinimus arba kitaip leidžia tai suprasti.

2. Teisingas atsakymas: *ne.* Daugeliu tyrimų įrodyta, kad savižudžiai ne kartą perspėja aplinkinius apie ketinimą nusižudyti. Tačiau tai dar nereiškia, kad visi savižudžiai visada apie tai užsimena.

3. Teisingas atsakymas: *ne.* Dauguma savižudžių nebūna apsisprendę, ko jie nori, – gyventi ar mirti. Kartais bandymas žudytis yra savotiška mirties loterija; savižudžiai tiesiog palieka viską spręsti kitiems – gal bus, o gal nebus išgelbėti.

4. Teisingas atsakymas: *ne.* Tie, kurie nori žudytis, taip jaučiasi tik tam tikrą laiką. Kitaip sakant, žmogaus ketinimas nusižudyti beveik visada būna laikinas.

5. Teisingas atsakymas: *ne.* Dažniausiai žmonės nusižudo per pirmuosius tris mėnesius nuo „pagerėjimo“ pradžios, tada, kai įgauna jėgų paklusti savo niūrioms mintims ir jausmams.

6. Teisingas atsakymas: *ne.* Savižudybė nėra nei išskirtinai turtingųjų, nei vargšų „liga“, ji proporcingai paplitusi visuose socialiniuose sluoksniuose.

7. Teisingas atsakymas: *ne.* Dažniausiai nebūna į savižudybę linkusių šeimų. Tai individualus dalykas. Net jei kieno nors abu ar vienas iš tėvų nusižudė, tai dar nereiškia, kad polinkis žudytis paveldimas.

8. Teisingas atsakymas: *ne.* Ištyrus šimtus savižudžių atsisveikinimo laiškų, matyti, kad nors savižudis – be galo nelaimingas žmogus, jis nebūtinai yra psichikos ligonis.

9. Teisingas atsakymas: *ne.* Priešingai. Paskatinus žmogų kalbėti apie jį apnikusias savižudiškas mintis, galima sumažinti emocinę įtampą, kuri jam darosi nebepakeliama.

V. PAGALBA

1. Pagalbos psichologija

Apie psichologinę pagalbą galima kalbėti keliais aspektais. Ką galime pasakyti apie **pagalbos psichologiją?** Kodėl žmonės linkę padėti vieni kitiems?

Kai kurie paaiškinimai – labai paprasti. Pavyzdžiui, teigiama, kad padedame vieni kitiems siekdami patenkinti savo interesus. Tai – kaip buhalterija: ką nors duodami, už tai ką nors gauname. **Socialinių mainų teorijoje** taip samprotaujama apie žmonių santykius: mes padedame kitiems, nes tikimės, kad ir jie mums padės, kai reikės, arba pripažins mus, įvertins, apdovanos. Tikriausiai kartais mūsų pagalba tokia ir yra – padedame kitiems, kad patys pasijustume gerai.

Žmonės dažnai išgyvena natūralų **empatijos jausmą** – jiems negera, kai kiti kenčia, ir pasidaro lengviau, kai kitiems žmonėms palengvėja. Tai juos skatina padėti kenčiantiesiems.

Be to, žmonių bendruomenėje veikia ir tam tikros buvimo drauge taisyklės, **socialinės normos.** Jos mums įdiegiamos dar vaikystėje. Žinome, kad turime padėti kitiems žmonėms, tada jie mums atsilygins tuo pačiu. Bet taip pat esame mokomi padėti žmonėms ir tada, kai žinome, kad už tai nebus atlyginta – silpniems, skriaudžiamiems, vargšams. Ypač jaunystėje svarbu ugdyti norą padėti kitiems net atsisakant savo gerovės arba rizikuojant, nes tai turtina asmenybę. Tiriant žmones, kurie gelbėdavo persekiojamuosius rizikuodami savo gyvybe, paaiškėjo, kad tiems žmonėms būdingi tvirti humanistiniai ir religiniai įsitikinimai, kad jų tėvai buvo labai rūpestingi, kad santykiai šeimoje buvo glaudūs.

– Kaip gera, – tarė Tigriukas, – kai turi draugą, kuris surenčia būdelę nuo lietaus. Nieko gali nebijoti.

Janošas.
Panama labai graži.
Vilnius, 1989, p. 25.

2. Psichologijos žinios – pagalba įvairiose gyvenimo srityse

Psichologija yra ir teorinis, ir taikomasis mokslas. Ji ne tik tiria ir siekia teoriškai paaiškinti pačius įvairiausius žmogaus elgesio ir išgyvenimų aspektus, bet ir kuria konkrečius metodus ir būdus, kaip padėti žmonėms įvairiose situacijose. Yra labai daug konkrečių taikomosios psichologijos šakų, kur psichologijos žinios ir metodai naudojami įvairioms gyvenimo situacijoms spręsti. Pavyzdžiui, jau buvome užsiminę apie **sveikatos psichologiją.** Svarbios yra ir šios psichologijos sritys:

- **klinikinė psichologija,** siekianti teoriškai paaiškinti, kokios psichologinės priežastys lemia psichikos sutrikimus, ir kurianti praktinius psichoterapijos metodus;
- **medicinos psichologija,** nagrinėjanti psichologines problemas, kurios kyla medicinos praktikoje. Pavyzdžiui, problemą, kaip pacientai reaguoja į savo ligą ir kaip nuo to priklauso jų sveikimas; kokie galėtų būti psichologiškai optimalūs gydytojo ir paciento santykiai ir pan.;
- **pedagoginė psichologija,** tirianti, kaip psichologijoje nustatytus dėsningumus geriausia panaudoti mokymui; kokiais geriausiais būdais ugdyti moksleivio asmenybę;
- **organizacinė psichologija,** ieškanti būdų, kaip pritaikyti psichologijos žinias, kad sėkmingai funkcionuotų verslas ir įvairios organizacijos;
- **pastoracinė psichologija,** padedanti dvasininkams suprasti asmenybės psichologijos ypatumus ir tai, kaip psichologiniai sunkumai gali trukdyti dvasiniam žmogaus augimui ir brandžiam religingumui;

sporto psichologija. Turbūt nesunku įsivaizduoti, kaip siekiant gerų sporto rezultatų gali praversti psichologijos žinios ir metodai.

Ir, aišku, sąrašą dar būtų galima tęsti.

Dabar aptarsime kai kurias psichologinės pagalbos formas, kurios prieinamos kiekvienam iš mūsų.

3. Anoniminė psichologinė pagalba telefonu

1953 metais Londone pradėjo dirbti dvasininkas Chadas Varahas. Jį labai sukrėtė jo parapijoje įvykusi jaunos merginos savižudybė. Sužinojęs jos istoriją jis suprato, kad kartais kai kuriems žmonėms labai trūksta paprasčiausio žmogiško kontakto. Tada jis parašė raštelį: *Jei tau kyla minčių apie savižudybę, paskambink man.* Ir nurodė savo telefoną. Šią informaciją iškabinėjo tramvajuose ir kitose viešose vietose.

Skambučių būdavo tiek daug, kad ilgainiui jis vienas nebepajėgė į juos atsakinėti ir pasikvietė į pagalbą talkininkų. Pasirodė, kad kontaktas su bet kokiu geranorišku ir pasiruošusiu išklausyti žmogum nelaiminguosius veikia labai gerai. Taip buvo įkurtas garsusis *Gerųjų samariečių telefonas* ir pradėtas iki šiol visame pasaulyje labai populiarus anoniminės psichologinės pagalbos telefonu judėjimas.

Tai įdomu

Rytą po 1991 metų sausio 13-osios nakties įvykių, kai sovietų tankai pradėjo Vilniuje kruviną agresiją, daugelis žmonių Lietuvoje jautėsi labai sukrėsti. Alytuje gyvenanti pedagogė Silvija Tamulionienė vietos laikraštyje paskelbė savo telefono numerį ir žinią, kad šiuo telefonu galima paskambinti, jeigu kam nors taip sunku kaip jai. Ji manė sulauksianti tik vieno kito skambučio. Bet jų buvo labai daug. Ji jau buvo nepajėgi į visus atsakyti, žmonės pradėjo piktintis ir skųstis. Supratusi didžiulį tokios pagalbos poreikį, ji kartu su psichologe Ramute Oreniene įsteigė specialią telefono liniją ir susirado daugiau talkininkų. Taip Alytuje buvo įkurtas pirmasis anoniminės psichologinės pagalbos telefonas.

PSICHOLOGINĖS PAGALBOS TELEFONAI:

Lengvai prieinami bet kam ir bet kuriuo metu.

Psichologinės pagalbos telefonai – lengviausiai pasiekiama pagalbos tarnyba žmonėms, kurie galvoja apie savižudybę, išgyvena psichologines krizes ar turi kitokių gyvenimo problemų. Ypač tie, kurie dirba visą parą. Naktį tai vienintelė galimybė kreiptis tiesiai į pasiruošusį išklausyti ir galintį padėti žmogų.

Siūlo žmogiškąjį ryšį.

Gerai žinoma, kad viena veiksmingiausių pagalbos priemonių, kai žmogaus mintys sukasi apie savižudybę, – tai žmogiškojo supratimo kupinas kontaktas. Kontaktas, kai sunkią krizės minutę atsiranda glaudesnis dviejų žmonių ryšys, iš kurių vienas apimtas nevilties, abejonių, balansuojantis tarp gyvenimo ir mirties, išgyvenantis izoliacijos jausmą, ir kitas – pasiruošęs ir turintis įgūdžių padėti, be to, pasiekiamas tuo metu, kai skambinančiajam labiausiai reikia pagalbos, – toks kontaktas visuomet mažina savižudybės riziką.

Suteikia reikalingiausią informaciją.

Užsimezgęs ir pasitikėjimu grįstas ryšys leidžia priimti ir realius sprendimus, susijusius su skambinančiojo problemomis – arba padėti klientui išsakyti skaudžiausius savo jausmus ir išgyvenimus, arba padėti rasti jam reikiamą psichikos sveikatos specialistą, arba, jei to reikalauja aplinkybės, organizuoti skubią pagalbą (dažniausiai – greitąją medicininę), kai klientas paskambino jau pradėjęs žudytis – išgėręs vaistų ar kitaip pradėjęs save žaloti, arba krizių įveikimo komandos ar kitų psichikos sveikatos specialistų profesionalią konsultaciją, kuri ir nusprendžia, kokia bus tolesnė pagalbos ar gydymo taktika. Visos psichologinės pagalbos telefonu tarnybos turi sukaupusios informacinį psichologijos, medicinos ir socialinės paramos tarnybų banką, taigi klientas gali gauti reikiamą jo problemoms spręsti informaciją apie kitas pagalbos tarnybas.

Kristina Ona Polukordienė
Lietuvos telefoninių psichologinės pagalbos tarnybų asociacijos prezidentė

Knygos pabaigoje rasite Lietuvoje veikiančių psichologinės pagalbos telefonų sąrašą.

4. Socialinė parama. Pagalbos sau judėjimai

Mes labai daug galime padėti vieni kitiems. Net tada, kai žmones ištinka bėdos (psichikos sutrikimai, sunkios psichologinės traumos), kai tikrai reikalinga psichinės sveikatos specialistų pagalba, žmonėms labai svarbu ir socialinė parama, tai yra jų artimųjų, aplinkinių pagalba.

Sulaukdami paramos iš kitų, mes ne tik geriau jaučiamės, bet ir greičiau sveikstame, sėkmingiau prisitaikome net ir sirgdami lėtinėmis ligomis ar turėdami ilgalaikių sunkumų.

Dar daugiau – buvo pastebėta, kad tų pačių sunkumų turintys žmonės gali labai daug padėti vieni kitiems. *Pagalbos sau judėjimas* – viena iš pačių didžiausių ir sėkmingiausių pastarųjų kelių dešimtmečių naujovių psichikos sveikatos srityje. Panašių sutrikimų, problemų ar negalių turintys žmonės pradėjo burtis į pagalbos sau grupes ir organizacijas; paaiškėjo, kad tokia pagalba labai efektyvi. Taip pat pradėjo burtis ir pacientų artimieji, šeimos. Psichikos sveikatos specialistai paprastai kviečiami tik kaip ekspertai – patarti, šiek tiek padėti, kai susiklosto ypatingos situacijos.

Vienas iš pačių sėkmingiausių tokių judėjimų yra **Anoniminių alkoholikų (AA) sąjūdis.** Iki šiol pripažįstama, kad jų teikiama pagalba net efektyvesnė už tą, kurią teikia gydymo įstaigos.

AA grupes įkūrė du alkoholikai – Bilas ir Bobas – Ohajo valstijoje Jungtinėse Amerikos Valstijose. Vienas iš jų buvo biržos makleris, kitas – gydytojas. Šie du vyrai padėjo vienas kitam atsikratyti pražūtingo įpročio. Jie buvo išbandę visus gydymo būdus, bet nepasiekė jokio teigiamo rezultato. Susitikę po dvasinės krizės, išgyvenę baltąją karštligę, jie sukūrė planą, kaip padėti kitiems, ir greit įsitikino, kad tada, kai padedi kitam, ir pats mažiau nori gerti. Iš grupių darbo atsirado 12 žingsnių sveikimo programa – vadovas AA grupių nariams. Taip įsikūrė naujas sąjūdis.

12 žingsnių programa – tai dvasinio augimo programa. Pirmiausia reikia norėti keisti ne tik savo elgesį, bet ir požiūrį, nes, anot anoniminių alkoholikų, tik tada, kai tikėsime savo sėkme, įvyks pasikeitimų. Tie dvasiniai principai (12 žingsnių) kasdieniame gyvenime padeda atsikratyti potraukio gerti, padeda grįžti ne tik į blaivų, bet ir į laimingą, produktyvų gyvenimą.

– Kodėl toks susikūprinęs eini? – paklausė Tigriukas.

– Todėl, kad tu labai sunkus, – atsakė Meškiukas.

– Tai sustok, dabar aš tave panešėsiu.

O paskui vėl Meškiukas nešė Tigriuką, o paskui vėl – Tigriukas Meškiuką. Taip ir keliavo, kol atėjo vakaras.

Janošas. *Panama labai graži.* Vilnius, 1989, p. 82.

Problema

Saugos, paramos siekis yra viena pagrindinių priežasčių, verčiančių žmones jungtis į grupes. Liūdna, bet galimi ir piktnaudžiavimai, – sakykime, grupės emocine parama manipuliuoja sektos. Naujokas stulbinamas dėmesiu, tiesiog bombarduojamas meile ir empatija. Vienišą, turintį problemų žmogų tai labai veikia. Jis tampa klusnus ir dėkingas. Jei nebus toks, gali pajusti didelę kaltę – juk jam tiek daug gero padarė. Išspręsti susidariusį konfliktą tarp kaltės ir savojo *ego* praradimo retai kam pavyksta. Kaina už pradinę iliuzinę paramą gali būti pernelyg didelė – asmenybės degradacija, savižudybė. Tipiška pradinė emocinė parama yra tik priemonė sektos vadovui padaryti naujoką klusniu, jį garbinančiu padaru ir šitaip išgyventi liguistą savosios vertės pojūtį.

Antanas Suslavičius. *Paremiamoji psichologija.* Kaunas, 2000, p. 74.

5. Profesionali psichologinė pagalba

Pagrindinės profesionalios pagalbos formos psichologinių sunkumų ir psichikos sutrikimų atveju yra:

- psichologinis konsultavimas;
- psichoterapija;
- psichiatrinė pagalba.

Psichologinis konsultavimas – tai psichologinė pagalba sveikiems, sunkioje gyvenimo situacijoje atsidūrusiems žmonėms. Jiems padedama spręsti iškilusias gyvenimo problemas, brandžiai išgyventi įvairius gyvenimo sunkumus.

Psichoterapija – tai „gydymas psichologinėmis priemonėmis“, tai emocionali, pasitikėjimu grindžiama kvalifikuoto psichoterapeuto ir žmogaus, turinčio psichologinių sunkumų ar sutrikimų, sąveika.

Lyrinis intermezzo

PRAŠAU, IŠKLAUSYK

Kai aš tavęs prašau mane išklausyti,
o tu man pradedi patarinėti,
tu nepadarai to, ko aš prašau.
Kai aš tavęs prašau mane išklausyti,
o tu man pradedi aiškinti, kodėl aš neturiu jausti to, ką jaučiu,
tu paniekini mano jausmus.
Kai aš tavęs prašau mane išklausyti,
o tu jauti, jog turi kažką padaryti, kad išspręstum mano problemą,
kad ir kaip būtų keista, tu apvili mane.
Klausyk! Aš prašau tavęs tik klausyti –
ne kalbėti, ne veikti, o tik girdėti mane.
Patarimas nedaug kainuoja:
už 50 centų tame pačiame laikraštyje galima rasti prieštaringų patarimų.
Aš pats galiu padaryti tai, ką reikia.
Aš nesu bejėgis.
Gal man tik trūksta drąsos ir ryžto,
bet aš nesu bejėgis.
Kai tu darai už mane tai,
ką aš galiu ir turiu padaryti pats,
tu prisidedi prie mano baimės ir netikrumo.
Bet kai tu priimi kaip paprastą faktą tai,
ką aš jaučiu, nors tai atrodytų ir neprotinga,
tada aš galiu liautis tave įtikinėjęs ir pasistengti suprasti,
ką slepia mano iracionalūs jausmai.
Ir kai šitai paaiškėja,
atsakymai ateina patys savaime, ir man nebereikia patarimų.
Iracionalūs jausmai tampa prasmingi,
kai mes suprantame, kas už jų slypi.
Tad prašau, klausyk ir tik girdėk mane.
O jei tu nori kalbėti, palauk minutėlę savo eilės,
ir aš tave išklausysiu.

Pagal Ray Houghton
Laišką psichoterapeutui.

ATIDŽIAI PERSKAITYKITE ŠĮ ASMENYBĖS APIBŪDINIMĄ:

Tai žmogus, turintis įvairių interesų, bet daugiausia energijos skiriantis kelioms veiklos sritims, kurioms teikia daugiausia reikšmės. Charakteris ir pažiūros gana pastovios, bet susiklosčius sudėtingai situacijai susierzina ir tampa dirglus.

Bendraudamas su gerai pažįstamais žmonėmis dažniausiai jaučiasi laisvai ir natūraliai, bet neretai slepia tikruosius savo jausmus. Turi šiokių tokių trūkumų, ypač bendraudamas su kitais žmonėmis, bet turi pakankamai galių, kad tuos trūkumus pašalintų.

Jam būdingos kartais atsirandančios savęs nuvertinimo reakcijos.
Geba teisingai vertinti realybę.

Dabar atsakykite, ar taip būtų galima apibūdinti jus.
Šios užduoties paaiškinimą žr. 269 puslapyje.

Psichiatrija yra medicinos šaka, nagrinėjanti psichikos sutrikimus; gydoma ir vaistais, ir taikant psichologinę terapiją.

Išprususioje visuomenėje žmonės vertina psichologinę pagalbą ir nevengia jos. Tai padeda išspręsti konfliktus, neleidžia problemoms kauptis, skatina geresnę asmenybės raidą.

Nuomonė

Kaip vertinti pagalbą, kurią teikia ekstrasensai, burtininkai, „hileriai", astrologai ir kitokie netradicinių paslaugų teikėjai?

Visame pasaulyje visais laikais žmonės, tikėdamiesi stebuklų, naudojasi paraspecialistų paslaugomis. Nuo medicinos ir psichologijos visos šios pakraipos skiriasi tuo, kad jų efektyvumas nėra moksliškai įrodytas. Pavienės istorijos apie vieną ar kitą stebuklingai išgydytą žmogų dar nėra mokslinis įrodymas.

Kadangi Lietuvoje šiuo metu ypač daug įvairiai pasivadinusių alternatyvių sveikatos „paraspecialistų", vis dažniau pasigirsta nuomonė, kad tokią veiklą reikėtų uždrausti kaip kenkiančią gyventojų sveikatai.

Tačiau tai nebūtų protingas ir toliaregiškas sprendimas. Žmonės juk turi galvą ant pečių ir patys renkasi. Jei jie atsisako oficialiosios medicinos ir kreipiasi į ekstrasensus, geriau reikėtų įsigilinti į šio reiškinio priežastis. Visų pirma turime pripažinti, kad oficialioji medicina nėra visagalė, ir dažnai jos siūlomi metodai nepadeda. Antra, medicinos įstaigose dar daug abejingumo, grubumo ir cinizmo, o tai žeidžia ir atstumia žmones. Kitaip sakant, alternatyvioji (netradicinė) sveikatos paslaugų sistema visuomet užpildo tas spragas, kurias palieka oficialioji medicina.

Teisinių sankcijų reikėtų imtis tik tokiu atveju, kai ekstrasensai ir žiniuoniai skelbiasi užsiimą gydymu. Priešingu atveju – jei jie reklamuojasi kaip teikiantys netradicines paslaugas, demokratinės visuomenės principas yra toks, kad žmonės patys renkasi prekę.

Dažniausiai ekstrasensų teikiama pagalba remiasi neįsisąmonintais paciento psichologiniais procesais. Suteikus viltį ir apgaubus pagalbos procesą magijos skraiste, gali būti pasiektas sveikatos būklės pagerėjimas. Taip pat nereiktų dėtis visažiniais ir neigti, kad esama žmonių, turinčių ypatingų savybių.

Ne paslaptis ir tai, kad tarp hileriais ir ekstrasensais save vadinančių žmonių pasitaiko nemažai paprasčiausių gudrių aferistų, sugebančių manipuliuoti brangiausiu žmonių turtu – sveikata. Bet ką padarysi – juk tokių žmonių esama ir tarp gydytojų.

Dainius Pūras. *Apie proto sveikatą ir jos sutrikimus.* Vilnius, 2000, p. 60.

Užduoties, pateiktos 267 puslapyje, paaiškinimas

Tikriausiai sutiksite, kad pateiktame asmenybės apibūdinime yra daug tiesos apie jus.

Šia užduotimi norėjome pailiustruoti vieną psichologijoje labai gerai žinomą fenomeną, vadinamą Barnumo efektu. P. T. Barnumas, pramoginių renginių organizatorius, pastebėjo, kad žmonės labai lengvai patiki šabloniškais teiginiais apie save.

Šį būdą vartoja astrologai, horoskopų sudarytojai, chiromantai ir visokie aiškiaregiai. Apibūdinimai, kurie iš esmės nieko nepasako, nes yra labai bendri ir iš tikrųjų tinka bet kuriam žmogui, labai dažnai priimami kaip teisingi, ypač tada, jei jie yra labai palankūs.

6. Kur ieškoti psichologinės pagalbos

Skambinantiems telefonais, kurie prasideda skaičiais 8-800, visi skambučiai nemokami.

Pasitaiko, kad vienos ar kitos telefono tarnybos darbo laikas pasikeičia. Jei nepavyksta prisiskambinti kuriuo nors telefonu, nenusiminkite ir skambinkite į kitą.

Be to, daugelyje Švietimo skyrių veikia **pedagoginės psichologinės tarnybos.** Į jas irgi galima kreiptis psichologinės pagalbos.

Daugelyje Lietuvos rajonų ir didžiųjų miestų poliklinikų veikia **psichikos sveikatos centrai,** kuriuose dirba psichologai, psichoterapeutai ir gydytojai psichiatrai.

REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA

Bendravimo psichologija / Red. Almonaitienė J. ir kt. Kaunas: Technologija, 2001.

Bieliauskaitė R. *Asmenybės psichologija.* Kaunas: Šviesa, 1993.

Bierach A. *Kūno kalba – mokykimės ją suprasti ir sėkmingai vartoti.* Kaunas: Tyrai, 2000.

Frankl V. E. *Žmogus ieško prasmės.* Vilnius: Katalikų pasaulis, 1997.

Fromas E. *Turėti ar būti?* Vilnius: Mintis, 1990.

Gailienė D. *Jie neturėjo mirti. Savižudybės Lietuvoje.* Vilnius: Tyto alba, 1998.

Gailienė D. *Vienos diagnozės istorija* // Naujasis židinys, 2001.

Gailienė D., Bulotaitė L., Sturlienė N. *Aš myliu kiekvieną vaiką.* Vilnius: Valstybinis leidybos centras, 1996.

Grødal R. N. *Grobuonis!* Vilnius: Tyto alba, 2000.

Gučas A. *Vaiko ir paauglio psichologija.* Kaunas: Šviesa, 1990.

Gudaitė G. *Asmenybės transformacija sapnuose, pasakose, mituose.* Vilnius: Tyto alba, 2001.

Yla S. *Žmonės ir žvėrys Dievų miške: Kaceto pergyvenimai.* Kaunas: Šviesa, 1991.

Kübler-Ross E. *Apie mirtį ir mirimą.* Vilnius: Katalikų pasaulis, 2001.

Myers David G. *Psichologija.* Vilnius: Poligrafija ir informatika, 2000.

O'Hanlow B. *Stresas.* Kaunas: Gaivata, 1999.

Płużek Z. *Pastoracinė psichologija.* Vilnius: Amžius, 1996.

Porat F. *Savigarba: kelias į sėkmę ir laimę.* Kaunas: Menta, 1991.

Pūras D. *Apie proto sveikatą ir jos sutrikimus.* Vilnius: Viltis, 2000.

Rainwater J. *Padėk sau.* Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla, 1994.

Stone I. *Proto aistros.* Biografinis romanas apie Zigmundą Froidą. Vilnius: Tyto Alba, 1999.

Suslavičius A. *Socialinė psichologija.* Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 1998.

Trimakas K. *Žmogaus aukščiausi skrydžiai.* Kaunas: Tarpdiecezinė katechetikos komisija, 1996.

Želvys R. *Bendravimo psichologija.* Vilnius: Valstybinis leidybos centras, 1995.

Žukauskienė R. *Raidos psichologija.* Vilnius: Valstybinis leidybos centras, 1996.

SPECIALIŲJŲ TERMINŲ IR SĄVOKŲ ŽODYNĖLIS

Agresija – fizinis ar žodinis elgesys siekiant pakenkti arba sunaikinti, kilęs dėl priešiškumo arba kaip iš anksto numatyta priemonė tikslui pasiekti.

Akceleracija – vaikų ir jaunuolių fizinės ir psichologinės brandos pagreitėjimas palyginti su ankstesnėmis kartomis.

Aktyvus klausymasis – bendravimo įgūdis, kai klausytojas rodo iniciatyvą ir dalijasi atsakomybe su kalbančiuoju stengdamasis suvokti pasakytų žodžių turinį ir kalbėtojo jausmus.

Archetipai – C. G. Jungo teorijoje – tai kolektyvinėje pasąmonėje glūdintys visiems žmonėms bendri iš protėvių patirties atkeliavę vaizdiniai ir simboliai.

Asmenybė – kiekvienam būdinga savita mąstysena, jausena ir veiksena.

Atribucija – polinkis aiškinti kito žmogaus elgesio ar kokio įvykio priežastis jas priskiriant situacijai (*situacinė atribucija*) arba asmens ypatybėms (*dispozicinė atribucija*).

Aureolės efektas – tendencija manyti, kad žmogus, turintis vieną teigiamą savybę, turi ir daug kitų teigiamų savybių.

Biheviorizmas – psichologijos kryptis, pagrindiniu psichologijos objektu laikanti žmonių ir gyvūnų elgseną kaip reakcijų į stimulus visumą.

Bruožas – asmenybės polinkis elgtis tam tikru būdu.

Diskriminacija – elgesys, kai pažeidžiamos kokios nors specifinės grupės ar tos grupės atstovo teisės.

Ego – sąmoninga asmenybės dalis, kuri, pasak S. Freudo, yra tarpininkė tarp *Id, Superego* ir tikrovės reikalavimų.

Ekstravertas – C. G. Jungo aprašytas atviras, daugiausia energijos į kitus ir aplinkinį pasaulį nukreipiantis asmenybės tipas.

Embriologija – mokslas apie gemalą ir jo vystymąsi.

Embrionas besiformuojantis žmogaus organizmas nuo dviejų savaičių po apvaisinimo iki dviejų mėnesių.

Empatija gebėjimas suprasti ir jausti tai, ką jaučia kitas, pasijusti kito vietoje.

Etologija mokslas, tiriantis individo, socialinės grupės būdo, papročių, įpročių susidarymo sąlygas.

Genotipas organizmo genetinė konstrukcija, iš tėvų paveldėta genų visuma.

Geriatrija medicinos mokslo šaka, tirianti senatvės ligas ir jų gydymą.

Gerontologija mokslas apie senėjimą ir su juo susijusius fenomenus.

Gynybos mechanizmai psichoanalitinės teorijos požiūriu – tai Ego gynybos būdai nerimui sumažinti nesąmoningai iškreipiant tikrovę.

Gyvenimo stilius A. Adlerio teorijoje – kiekvienam žmogui savitas gyvenimo tikslų siekimo būdas.

Golemo efektas kai iš žmogaus tikimasi ko nors neigiamo ir su juo atitinkamai elgiamasi.

Id pasąmoninės psichikos energijos, kuria, pasak S. Freudo, siekiama patenkinti pagrindinius seksualinius ir agresyvius potraukius, talpykla.

Įgūdis gerai išmoktas veiksmas, kurio elementų nereikia sąmoningai reguliuoti ir kontroliuoti.

Intravertas C. G. Jungo aprašytas uždaras, į savo vidinį pasaulį susikoncentravęs asmenybės tipas.

Išmoktas bejėgiškumas bejėgiškumas ir pasyvi rezignacija, kurios išmokstama tada, kai gyvūnas arba žmogus nepajėgia išvengti kartotinių nemalonių įvykių.

Kodas tam tikri ženklai, nusakantys informacijos turinį, pvz., raidės, garsai, žodžiai ir kt.

Kognityvinės pusiausvyros teorija žmogus renkasi tokias nuostatas, kurios padeda išlaikyti pusiausvyrą santykiuose su kitais žmonėmis, ir vengia nuostatų, kurios šią harmoniją trikdo.

Kognityviniai gebėjimai – žmogaus pažintiniai procesai: pojūčiai, suvokimas, mąstymas, atmintis, kalba ir kt.

Kognityvinio disonanso teorija – kai reikia pasirinkti vieną iš dviejų dalykų, kurie žmogui yra vienodai patrauklūs arba kurie prieštarauja vienas kitam; mes randame daugybę argumentų, kad įtikintume save, jog mūsų pasirinkimas – pats geriausias (L. Festingeris, 1957).

Kolektyvinė pasąmonė – C. G. Jungo sąvoka, reiškianti, kad yra visiems bendra paveldėta atminties pėdsakų iš žmonijos istorijos saugykla.

Komunikacija – keitimosi informacija procesas.

Konfliktas – priešingų, nesuderinamų tendencijų susidūrimas, sukeliantis stiprius, nemalonius išgyvenimus.

Korespondentas – informacijos siuntėjas.

Laisvosios asociacijos – psichoanalitinis būdas pasąmonei tirti, kai asmuo atsipalaiduoja ir sako viską, kas jam ateina į galvą.

Longitudinis tyrimas – tų pačių žmonių tyrimai įvairiais jų gyvenimo tarpsniais iki pat senatvės.

Manipuliacija – slaptas kokių nors aplinkybių panaudojimas, faktų iškreipimas norint ką nors valdyti be kito žmogaus sutikimo, siekiant sau naudos.

Mediacija – trečios, neutralios, pusės tarpininkavimas sprendžiant konfliktą.

Menkavertiškumo kompleksas – A. Adlerio teorijoje – perdėtas rūpinimasis savo verte, atsiradęs nepavykus sėkmingai įveikti įgimto menkavertiškumo jausmo.

Modeliavimas, arba mokymasis stebint – procesas, kai elgesys stebimas ir mėgdžiojamas.

Moralė – principai, pagal kuriuos nustatome, kas yra gerai, o kas blogai.

Motyvacija – poreikiai ar troškimai, kurie teikia elgesiui energijos ir kreipia jį į tikslą.

Nuostata – įsitikinimas ir jausmas, kurie parengia tam tikru būdu reaguoti į daiktus, žmones ir įvykius.

Pasąmonė psichoanalizės požiūriu labiausiai nepriimtinų minčių, jausmų, troškimų ir prisiminimų sritis. Dabar psichologijoje taip vadinamas neįsisąmonintas informacijos apdorojimo lygmuo.

Percepcija suvokimas.

Pigmaliono efektas kai iš žmogaus tikimasi ko nors gero ir su juo atitinkamai elgiamasi.

Pirmumo efektas pirmoji informacija apie žmogų, daranti didžiausią įtaką bendram jo vertinimui.

Prietaras kategoriškas, paprastai neigiamas nusistatymas grupės ir jos narių atžvilgiu; apima stereotipiškus įsitikinimus ir polinkį į diskriminacinius veiksmus.

Projekcija žmogaus jausmų, nuostatų, troškimų nesąmoningas perkėlimas į kitus žmones, į išorinį pasaulį.

Psichiatrija medicinos šaka, nagrinėjanti psichikos sutrikimus. Gydoma ir vaistais, ir taikant psichologinę terapiją.

Psichoanalizė psichologinių sutrikimų gydymo būdas, kuriuo siekiama parodyti ir paaiškinti pasąmonėje glūdinčią įtampą. Taip pat vadinama ir S. Freudo sukurta asmenybės teorija.

Psichodinaminė psichologija klasikinė psichoanalizės teorija ir iš jos išsirutuliojusios giminingos teorijos.

Psichologinė krizė sveiko žmogaus reakcija į sunkią nelauktai susiklosčiusią situaciją, kai nebepakanka įprastų būdų sunkumams įveikti, kai reikia didelių asmenybės pokyčių ir naujų būdų susitaikyti su sunkumais.

Psichologinis konsultavimas psichologinė pagalba sveikiems, sunkioje gyvenimo situacijoje atsidūrusiems žmonėms.

Psichosocialinė raida asmenybės, emocijų, ryšių su kitais žmonėmis rutuliojimasis.

Psichoterapija emocionali, pasitikėjimu grindžiama kvalifikuoto psichoterapeuto ir žmogaus, turinčio psichologinių sunkumų ar sutrikimų, sąveika.

Raidos psichologija psichologijos mokslo šaka, tirianti žmogaus psichikos raidą nuo jo gimimo iki mirties.

Recipientas informacijos gavėjas.

Refleksas nevalingas organizmo atsakas į dirginimą tarpininkaujant nervų sistemai.

Savaime išsipildančios pranašystės situacija, kai turime susidarę apie žmogų išankstinę nuomonę ir elgiamės su juo (dažnai nesąmoningai) vadovaudamiesi padarytomis prielaidomis, o tai skatina jį imtis atsakomojo veiksmo, kuris dažnai pateisina lūkesčius.

Savastis visos mintys ir jausmai, kuriais atsakome sau į klausimą, kas mes esame.

Sensoriniai procesai jutiminiai procesai.

Socialinis vaidmuo žmogaus elgesio būdų visuma, būdinga kuriai nors veiklos sričiai, tam tikri elgesio standartai, kurių tikimasi iš tam tikrą padėtį užimančio žmogaus.

Superego asmenybės dalis, kuri, anot S. Freudo, pateikia mūsų vidumi tapusius idealus ir normas vertinimams (sąžinei) ir ateities siekiams.

Sveikata fizinė, psichinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas.

Sveikatos psichologija taikomoji psichologijos šaka, tirianti sveikatą lemiančius veiksnius.

Tapatumas subjektyvus savęs, kaip individo, derinančio įvairius socialinius santykius, supratimas.

Vidinis konfliktas konfliktas, kylantis tarp asmenybės priešingų motyvų: poreikių, interesų, vertybių, tikslų, idealų ir t. t.

ASMENVARDŽIŲ RODYKLĖ

Abdulas Faradžas 147
Adler (Adleris) A. 84, 92, 112–114, 272, 273
Allport (Olportas) G. W. 84, 96, 99, 101, 102
Argo (Argo) A. M. 131
Asch (Ašas) S. 167, 169

Bandura (Bandura) A. 116, 117
Barnum (Barnumas) P. T. 269
Barron (Baronas) F. 223
Baudelaire (Bodleras) Ch. 14
Bergler (Bergleris) E. 255
Berne (Berne) E. 211–213
Binswanger (Binsvangeris) L. 108
Birs (Birsas) A. 166
Bowlby (Boulbi) J. 28
Bronfenbrenner (Bronfenbreneris) U. 16, 18
Bühler (Biūler) Ch. 58
Bulotaitė L. 10, 253
Burcley-Allen (Barklei-Alen) M. 157, 159, 161

Cannon (Kenonas) W. 229, 230
Caplan (Kaplanas) G. 238, 247
Cattel (Katelas) R. B. 98, 100, 102
Chaplin (Čaplinas) Ch. 138
Charcot (Šarko) J. 86
Chesterfield (Česterfildas) F. D. S. 154
Chomsky (Chomskis) N. 33
Ciceronas Markas Tulijus 81, 82
Constantini (Konstantinis) 169
Cornelius (Kornelius) H. 124, 199, 203, 212

Černius V. 67

Dilytė D. 242
Diogenas 175
Donelaitis K. 242
Džibranas K. 123

Eysenck (Aizenkas) H. 100–103
Erikson (Eriksonas) E. 19, 20, 58
Erlickas J. 45, 198
Etcoff (Etkofas) 166

Faire (Faire) S. 124, 199, 203, 212
Festinger (Festingeris) L. 180, 273
Fiske (Fiskė) D. W. 166
Frankl (Franklis) V. E. 39, 72, 85, 108, 221, 226, 227
Freud (Froidas) S. 39, 72, 85–90, 92–94, 96, 112, 138, 248, 251, 271, 272, 274, 275
Fromm (Fromas) E. 120

Gaarder (Gorderis) J. 252
Gailienė D. 10, 253
Gandis 50
Gaškaitė-Žemaitienė N. 244
Granovskaja R. 147
Gučas A. 19, 33, 34

Hamilton (Hamiltonas) M. C. 169
Hendricks (Hendriksas) B. 169
Hipokratas 189
Homeras 242

Inghram (Ingramas) H. 122
Yla S. 228
Ionesco (Jonesko) E. 66

Jacobson (Jakobsonas) L. 170
James (Džeimsas) W. 165
Janošas 48, 51, 120, 194, 220, 227, 261, 265
Jefferson (Džefersonas) T. 106
Jung (Jungas) C. G. 85, 92, 98, 271–273

Kafka (Kafka) F. 109
Karpman (Karpmanas) S. 213
Katiliūtė-Boydstun D. 104
Katz (Kac) L. G. 169
Kenedy (Kenedis) J. 139
King (Kingas) M. L. 50
Kipling (Kiplingas) R. 136
Kleinke (Kleinkė) C. L. 149
Kočiūnas R. 111
Kohlberg (Kolbergas) L. 47, 48, 50
Kohut (Kohutas) H. 93

Kretschmer (Krečmeris) E. 97
Krylovas I. 40, 91
Kübler-Ross (Kiūbler-Ross) E. 238, 240

Labunskaja V. 143
La France (Lafrans) M. 133
Langer (Langeris) E. K. 132
Lavateras 160
Lepeškienė V. 252
Lewin (Levinas) K. 196
Lincoln (Linkolnas) A. 106
Lindeman (Lindemanas) E. 238, 239
Livijus Titas 177
Lindgren (Lindgren) H. C. 182
Lowenfeld (Lovenfeldas) V. 43
Luchins (Luchinsas) A. S. 168
Luft (Luftas) J. 122

May (Mej) R. 105, 107–109
Maslow (Maslou) A. 72, 105, 106, 108, 219–222
Maurois (Morua) A. 77
McLauglin (Maklauglinas) C. 139, 144
Mehrabian (Mehrabianas) A. 137
Mendelejevas D. 98
Myers (Majersas) D. G. 70, 95, 107, 114, 174, 220, 221, 231, 235, 240
Milner (Milneris) D. 183

Nietzsche (Nyčė) F. 109
Nisbett (Nisbetas) R. E. 170, 174
Nixon (Niksonas) R. 139

Orenienė R. 263
Ovidijus 203

Panasiukas A. 159
Parker (Parkeris) T. 201
Pavlovas I. 115
Perelman (Perelmanas) 19, 81
Piaget (Piažė) J. 31, 32, 35–39, 59, 71, 72
Plank (Plankas) M. 176
Platonas 134
Płużek (Plužek) Z. 114, 224, 254, 255
Polukordienė K. O. 264, 280
Prather (Prateris) H. 232, 235
Pūras D. 268

Ratter (Rateris) M. 61
Richter (Richteris) J. P. 166
Riegel (Rygelis) K. 72
Rogers (Rodžersas) C. 72, 105–109, 111
Roosvelt (Ruzvelt) E. 106
Rosenthal (Rozentalis) R. 170, 172
Rotter (Roteris) J. 117

Saint-Exupéry (Sent Egziuperi) A. de 53
Satir (Satir) V. 105
Schneider (Šneideris) B. H. 166
Schwanitz (Švanicas) D. 94
Shakespeare (Šekspyras) W. 188
Shapiro (Šapiro) S. 153, 187
Shaw (Šo) B. 146, 171
Seligman (Seligmanas) M. 118
Selye (Seljė) H. 229, 230, 232
Selman (Selmanas) R. 51
Seneka 206
Skinner (Skineris) B. F. 32, 115, 116
Spranger (Šprangeris) E. 58
Stringfellow (Stringfelou) W. 161
Sturlienė N. 10, 253
Suslavičius A. 266

Šimkus V. 9, 108, 195, 217, 239, 250, 258

Taylor (Teilor) S. 166, 167
Tamaro (Tamaro) S. 237
Tamulionienė S. 263
Taranovas M. 176
Thomson (Tomsonas) P. 132

Varah (Varahas) Ch. 263
Voltaire (Volteras) F. M. 177

Watson (Vatsonas) J. 115
Weiner (Veineris) B. 175, 176
Wilson (Vilsonas) G. 139, 144, 170

Zaporožecas A. 40
Zenonas 157
Zimbardo (Zimbardo) P. G. 192

Želvys R. 121, 135

„Asmenybės ir bendravimo psichologijos“ autorės – ne tik mokslininkės, bet ir praktikės, nuolat dirbančios su įvairių psichologinių sunkumų patiriančiais žmonėmis, – nuosekliai supažindina mus su žmogaus psichologijos raida įvairiais amžiaus tarpsniais, asmenybės, bendravimo ir gyvenimo sunkumų problemomis. Dėstomą medžiagą iliustruoja naujausi psichologinių tyrimų ir eksperimentų rezultatai, užduotys, probleminiai klausimai ir kt. Pateikiamas rekomenduotinos literatūros sąrašas, sąvokų žodynėlis, jaunimui reikalinga įvairių psichologinės pagalbos tarnybų informacija.

Danutė Gailienė, Laima Bulotaitė, Nijolė Sturlienė

ASMENYBĖS IR BENDRAVIMO PSICHOLOGIJA

Vadovėlis XI–XII klasėms

Redaktorė
Vita Malinauskienė
Dailininkas ir meninis redaktorius
Kazimieras Paškauskas

SL 1686. 2002 07 05. 12,5 apsk. l. l. Tiražas 4000 egz. Užsakymas 2.588
Išleido „Tyto alba“, J. Jasinskio 10, 2600 Vilnius
Spausdino AB „Spindulys“, Gedimino g. 10, 3000 Kaunas
www. spindulys.lt

KUR IEŠKOTI PSICHOLOGINĖS PAGALBOS

Lietuvos telefoninės psichologinės pagalbos tarnybų asociacijos telefonų numeriai ir darbo laikas

Pokalbiai telefonais, kurių numeriai prasideda 8-800 xxxxx, NEMOKAMI

Nr.	Psichologinės pagalbos tarnyba	Tel. numeris	Darbo laikas	
1.	**Alytaus psichologinės pagalbos telefonas** Budi profesionalūs psichikos sveikatos specialistai ir savanoriai konsultantai	**8-235 72224**	Kasdien	18.00–01.00
2.	**Druskininkų „Bendraamžių linija“** Budi savanoriai konsultantai moksleiviai	**8-800 23300**	Kasdien	16.00–21.00
3.	**Kauno „Jaunimo linija“** Budi savanoriai konsultantai	**8-800 77277**	Kasdien	19.00–07.00
4.	**Kauno psichologinės pagalbos telefonas** Budi profesionalūs psichikos sveikatos specialistai	**8-800 76260**	Pirmad.–šeštad.	15.00–20.00
5.	**Kauno vaikų telefono linija** Budi savanoriai konsultantai (tik Kauno m. gyventojams)	**8-800 45678**	Kasdien	16.00–18.00
6.	**Klaipėdos „Jaunimo linija“** Budi savanoriai konsultantai	**8-800 66366**	Kasdien	17.00–06.00
7.	**Klaipėdos paguodos telefonas** Budi profesionalūs psichikos sveikatos specialistai	**8-800 60700**	Kasdien	20.00–06.00
8.	**Klaipėdos vaikų telefono linija** Budi profesionalūs psichikos sveikatos specialistai	**8-26 341111** **8-800 00011**	Darbo dienomis	14.00–20.00
9.	**Kuršėnų „Bendraamžių linija“*** Budi savanoriai konsultantai moksleiviai		Laikinai nedirba	
10.	**Marijampolės „Jaunimo linija“** Budi savanoriai konsultantai	**8-800 71010**	Darbo dienomis Savaitgaliais	16.00–19.00 13.00–19.00
11.	**Mažeikių paguodos telefonas*** Budi profesionalūs psichikos sveikatos specialistai ir savanoriai konsultantai	**8-293 65555**	Antrad., ketvirtad., šeštad.	19.00–22.30
12.	**Panevėžio „Bendraamžių linija“*** Budi savanoriai konsultantai	**8-45 500695**	Antrad., ketvirtad.	17.00–20.00

13.	**Šakių „Bendraamžių linija“*** Budi savanoriai konsultantai moksleiviai	**8-345 60225**	Antrad., ketvirtad.	17.00–20.00
14.	**Šiaulių „Jaunimo linija“** Budi savanoriai konsultantai	**8-800 11111**	Kasdien	16.00–21.00
15.	**Telšių „Vilties linija“** Budi savanoriai konsultantai	**8-800 17000**	Pirmad., penktad.	14.00–23.00 nuo 14.00 iki šeštad. 23.00
16.	**Vilniaus vaikų telefono linija** Budi savanoriai konsultantai	**8-800 28800**	Kasdien	16.00–21.00
17.	**Vilniaus „Jaunimo linija“** Budi savanoriai konsultantai	**8-800 28888**	Darbo dienomis Savaitgaliais	16.00–07.00 visą parą
18.	**Vilniaus „Mokyklų linija“** Budi profesionalūs psichikos sveikatos specialistai	**8-800 28080**	Darbo dienomis	08.00–17.00
19.	**Vilniaus psichologų konsultacija telefonu*** Budi profesionalūs psichikos sveikatos specialistai	**8-800 20002**	Darbo dienomis	13.00–20.00
20.	**Visagino „Jaunimo linija“** Budi savanoriai konsultantai moksleiviai	**8-800 41010**	Darbo dienomis	15.00–18.00

800-ąją paslaugą (išskyrus Vilniaus „Mokyklų liniją“ ir Visagino „Jaunimo liniją“) apmoka LR Vyriausybė iš Rezervinio fondo lėšų.

Vilniaus „Mokyklų linijos“ 800-ąją paslaugą apmoka AB „Lietuvos Telekomas“.

Visagino „Jaunimo linijos“ 800-ąją paslaugą apmoka Visagino m. savivaldybė.

Kauno vaikų telefono linijos 800-ąją paslaugą dalimis apmoka AB „Lietuvos Telekomas“, Danijos Vyriausybė, vaikų gerovės centras „Pastogė“.

Žvaigždute * pažymėtos LTPPTA tarnybos, turinčios asocijuotų LTPPTA narių statusą.

Kitos tarnybos – tikrieji LTPPTA nariai.

Parengė LTPPTA prezidentė dr. **Kristina Ona Polukordienė.**

ISBN 9986-16-251-3